

**“AUTOCONOCIMIENTO Y ASERTIVIDAD EN MADRES DE  
FAMILIA: UNA ALTERNATIVA A LAS RELACIONES  
AGRESIVAS EN LA ESCUELA”**

# **UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA**

Estudios con Reconocimiento de Validez Oficial por Decreto Presidencial  
del 3 de abril de 1981



## **“AUTOCONOCIMIENTO Y ASERTIVIDAD EN MADRES DE FAMILIA: UNA ALTERNATIVA A LAS RELACIONES AGRESIVAS EN LA ESCUELA”**

### **ESTUDIO DE CASO**

Que para obtener el grado de  
**MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO.**

Presenta

**GABRIELA MOCTEZUMA FRANCO**

Director del Estudio de Caso: Mtro. Sergio Molano Romero

Lector: Mtra. María Vargas Jiménez

Lector: Dr. Armando Ruiz Badillo

## ÍNDICE

<b>1. RESUMEN .....</b>	<b>5</b>
<b>2. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>5</b>
<b>2.1. JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>5</b>
<b>2.2. ANÁLISIS DE LOS HECHOS Y DEFINICIÓN DEL PROBLEMA.....</b>	<b>7</b>
<b>2.3. PROPÓSITO Y FUNDAMENTACIÓN .....</b>	<b>10</b>
<b>2.3.1. ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA .....</b>	<b>10</b>
<b>2.3.1.1. TENDENCIA ACTUALIZANTE Y TENDENCIA ACTUALIZANTE DEL YO .....</b>	<b>11</b>
<b>2.3.1.2. CONGRUENCIA.....</b>	<b>13</b>
<b>2.3.1.3. EMPATÍA .....</b>	<b>13</b>
<b>2.3.2. MECANISMOS DE DEFENSA.....</b>	<b>14</b>
<b>2.3.3. TÉCNICAS GESTÁLTICAS PARA EL AUTOCONOCIMIENTO.....</b>	<b>17</b>
<b>2.3.4. ACOSO ESCOLAR Y RELACIONES AGRESIVAS EN LA ESCUELA: CONCEPCIONES Y PARTICIPANTES .....</b>	<b>18</b>
<b>2.3.5. AGRESIVIDAD .....</b>	<b>20</b>
<b>2.3.6. ASERTIVIDAD.....</b>	<b>22</b>
<b>2.3.6.1. CARACTERÍSTICAS: NO-ASERTIVIDAD, AGRESIVIDAD Y ASERTIVIDAD .....</b>	<b>23</b>
<b>2.3.6.1.1. LA PERSONA NO-ASERTIVA .....</b>	<b>23</b>
<b>2.3.6.1.2. LA PERSONA AGRESIVA .....</b>	<b>24</b>
<b>2.3.6.1.3. LA PERSONA ASERTIVA.....</b>	<b>25</b>

<b>3. MÉTODO.....</b>	<b>26</b>
<b>3.1. OBJETIVO GENERAL .....</b>	<b>26</b>
<b>3.2. OBJETIVOS PARTICULARES .....</b>	<b>26</b>
<b>3.3. DESCRIPCIÓN DEL MÉTODO .....</b>	<b>26</b>
<b>4. RESULTADOS POR SESIÓN.....</b>	<b>48</b>
<b>4.1. PRIMERA SESIÓN.....</b>	<b>48</b>
<b>4.2. SEGUNDA Y TERCERA SESIÓN .....</b>	<b>49</b>
<b>4.3. CUARTA SESIÓN.....</b>	<b>49</b>
<b>4.4. QUINTA SESIÓN.....</b>	<b>50</b>
<b>4.5. SEXTA SESIÓN.....</b>	<b>51</b>
<b>5. RESULTADOS POR EJE DE ANÁLISIS.....</b>	<b>52</b>
<b>5.1. IDENTIFICACIÓN DE LAS PARTES ACTORAS Y OBSERVADORAS EN LAS RELACIONES AGRESIVAS.....</b>	<b>52</b>
<b>5.2. AUTOCONOCIMIENTO .....</b>	<b>53</b>
<b>5.3. ASERTIVIDAD.....</b>	<b>60</b>
<b>6. RESULTADOS INDIVIDUALES .....</b>	<b>61</b>
<b>7. RESULTADOS DEL PROCESO .....</b>	<b>69</b>
<b>8. ALCANCES Y LIMITACIONES.....</b>	<b>72</b>
<b>8.1. ALCANCES.....</b>	<b>72</b>
<b>8.2. LIMITACIONES .....</b>	<b>72</b>
<b>9. SUGERENCIAS .....</b>	<b>73</b>
<b>10. BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>77</b>

<b>11.</b>	<b>ANEXOS .....</b>	<b>80</b>
<b>11.1.</b>	<b>CONCEPTOS IMPORTANTES .....</b>	<b>80</b>
<b>11.2.</b>	<b>EJERCICIOS DE AUTOCONOCIMIENTO .....</b>	<b>82</b>
<b>11.3.</b>	<b>TEORÍA DEL CEREBRO TRIÚNICO.....</b>	<b>87</b>
<b>11.4.</b>	<b>LAS MANERAS MÁS COMUNES DE NO RESPETAR LA EXPERIENCIA DE LOS DEMÁS .....</b>	<b>88</b>
<b>11.4.1.</b>	<b>¿POR QUÉ NO SOY ASERTIVO? PRINCIPALES CAUSAS DE LA FALTA DE ASERTIVIDAD.....</b>	<b>90</b>
<b>11.5.</b>	<b>CUATRO TÍPICAS FORMAS DE RESPUESTA NO ASERTIVAS .....</b>	<b>92</b>

## **1. Resumen**

El estudio de caso presentado en este trabajo, consiste en un taller de doce horas aplicado a siete madres de familia de nivel socioeconómico medio alto, con hijos de tres a dieciocho años que asisten a un colegio privado al poniente de la ciudad.

Para las escuelas es complicado detectar y solucionar los problemas de relaciones agresivas, razón por la que éste proyecto se enfocó a ofrecer una alternativa, desde el entorno familiar, específicamente con las madres de familia.

Desde el Enfoque Centrado en la Persona y con ayuda de técnicas de autoconocimiento y asertividad, se trabajó para que las madres de familia lograran un cambio en la relación con sus hijos, aplicando la empatía, la congruencia y la asertividad emocional.

Los resultados muestran que las participantes alcanzaron un autoconocimiento importante. Lograron identificar: sus propios patrones repetitivos de conducta, miedos, introyectos y defensas, identificaron también sus propias actitudes agresivas, pasivas o victimarias y el reforzamiento de roles en sus hijos.

Todas las participantes identificaron las condiciones y situaciones en donde son asertivas, no asertivas y agresivas, ubicaron el sentimiento que esto les provocaba y la importancia de la asertividad como una herramienta para la prevención de relaciones agresivas.. Sin embargo, menos de la mitad consideraron al finalizar el taller, ya estar practicando la asertividad en su vida cotidiana.

La tendencia actualizante de las participantes fue clara a lo largo de todo el taller. A pesar de sus resistencias, ellas permanecieron en el proceso, buscando desarrollar sus potencialidades y adquiriendo nuevas herramientas para mejorar la relación con sus hijos.

## **2. Introducción**

### **2.1. Justificación**

Comenzaré dando un panorama de la percepción de las participantes del grupo, acerca de la situación de sus hijos en el problema de relaciones agresivas, mismo que puede resultar o verse reflejado en un problema de acoso escolar. Éste está basado en las propias opiniones que las participantes expresaron, con respecto a los roles que juegan sus hijos al

presentarse este tipo de relaciones. La mayoría de las participantes, considera a sus hijos como observadores. Solo dos de ellas consideran que sus hijos han sido víctimas de agresión en algunas ocasiones y ninguna considera a sus hijos agresores. Sin embargo, a la mayoría de estas percepciones las antecede un “creo” en cada uno de los testimonios de las participantes. Antes de iniciar el taller, ellas expresaron que conocen el tema de la agresión, que ésta puede derivar en acoso escolar, que conocen a los participantes del acoso, que creen que sus hijos son en su mayoría observadores, pero que en realidad no lo saben. Compartieron que algunas veces han platicado con sus hijos sobre el tema, sin abordar ciertos aspectos que consideran complicados, como preguntar el sentimiento de sus hijos ante el acoso o concretamente si han participado en situaciones de agresión como observadores. No consideran que sus hijos estén conscientes de su rol de observador y una de ellas considera que su hijo no había sido consciente de ser víctima.

Este panorama anterior a la intervención, resulta en la dificultad a la que se enfrentan los niños para definir e identificar los roles que están jugando cuando se presenta una situación de acoso y ellos aparentemente están fuera al ser solo observadores pasivos y no participantes activos. Si la comunicación de las madres no es asertiva, es difícil que los niños experimenten una simbolización correcta de la experiencia, que definan e identifiquen el rol que están jugando, que hablen del tema y que comprendan la gravedad de una relación agresiva y el poder de un observador.

El acoso infantil es solo una de las consecuencias de las relaciones agresivas dentro del núcleo familiar y que al final se traduce en un problema desde su origen hasta sus posibles soluciones. Este trabajo, lo dirigiré a ofrecer una alternativa a las relaciones agresivas que pueden resultar en acoso escolar, desde el entorno familiar.

El acoso escolar, no es nuevo y no está desligado de las expresiones de violencia que vivimos cotidianamente como sociedad. Aislarlo como un evento que solo ocurre entre los niños, sería caer en una trampa ignorando los fenómenos violentos en la sociedad (Giangiacomo, 2011).

Considero que este tema es de vital importancia para el positivo desarrollo de las sociedades y definitivamente es algo que la familia debe de considerar como su responsabilidad. Los maestros en las escuelas pueden tener una excelente disposición para ayudar a prevenir el acoso, pero desgraciadamente es algo difícil de detectar en ese ambiente, el niño agredido normalmente no le informa a nadie lo que le está pasando, ya que eso va en detrimento de su autoestima ya dañada.

## **2.2. Análisis de los hechos y definición del problema**

El problema de las relaciones agresivas en la escuela, es difícil de detectar y de tratar por varias razones, los niños afectados normalmente no demuestran necesitar ayuda, ya que esto reafirmaría su vulnerabilidad. Por otro lado, algunos padres están a la defensiva y no aceptan que sus hijos puedan ser agresores, en todo caso sugieren que la escuela lo debería de resolver. Es un problema difícil de definir para los niños agredidos. Las escuelas no saben qué hacer, muchas veces no se atreven a enfrentar a los padres de los agresores. El acoso es difícil de probar y comprobar, normalmente las agresiones no son obvias. Muchos no consideran la agresión en las relaciones infantiles como dañina, simplemente es parte del proceso de crecimiento.

La personalidad del acosador puede ser diferente en cada caso, sin embargo el común denominador de esta figura es la falta de seguridad en sí mismos por algún motivo. Para lograr esa seguridad es que comienzan con el comportamiento agresivo y de ese modo encuentran el reconocimiento de los demás aunque sea por la vía inapropiada. Por otro lado también puede ser el resultado del placer que le causa ver sufrir a otro como consecuencia de sus experiencias personales. Los acosadores son personas que necesitan reconocimiento, tienen problemas de aceptación, de autoestima y sus habilidades para relacionarse socialmente son muy pobres (Díaz-Aguado, 2006). Seguramente es una persona que no ha recibido una consideración positiva, o por lo menos no la ha percibido como tal. Puede haber sido víctima de acoso y/o haber sido testigo constante de agresión en algún ámbito de su vida y de esa manera ha desarrollado una conducta cuyo resultado es el reconocimiento, aunque éste se de por causas negativas. En muchos de los casos las conductas que le fueron enseñadas al acosador no suceden de manera consciente, como por ejemplo que haya crecido en un entorno familiar intolerante, machista, discriminatorio,

prejuicioso, etc. (Díaz-Aguado, 2006). Tenemos que recordar que el lugar en donde se empiezan a crear las bases de las relaciones interpersonales es en el núcleo familiar.

Olweus (1993), considera cuatro tipos de entornos educativos (yo agregaría entornos familiares) que pueden crear niños agresivos.

1.- Una actitud negativa que se caracterice por carencia de afecto y dedicación.

2.- El grado de permisividad del primer cuidador del niño ante conductas agresivas de éste.

3.- El empleo por parte de los padres de métodos de afirmación de la autoridad, como el castigo físico y los exabruptos emocionales violentos.

4.- El temperamento del niño. Un niño de temperamento activo es más propenso a volverse un joven agresivo que un niño de temperamento más tranquilo.

Ningún padre quiere que sus hijos sean víctimas de nadie, y al final es más sencillo para algunos aconsejar a los hijos de ser ellos los primeros agresores antes de ser las víctimas (Pulido, 2011). Esto puede suceder porque no se tiene en el núcleo familiar los elementos suficientes para reforzar la seguridad de los niños por medio de una consideración positiva incondicional. Por estas razones los padres deben desarrollar ciertas habilidades para prevenir y enfrentar este problema con la responsabilidad tan grande que tienen, como por ejemplo: volverse observador vs. enjuiciador, abrirse a una conversación, establecer un lenguaje común, escuchar abiertamente a los hijos, poder nombrar el problema o situación y así darles herramientas a los hijos para darle nombre a su problema, hablar sobre sus propios valores y expectativas, enseñar habilidades esenciales, promover las actividades de cooperación y equipo, observar a los hijos jugar e interactuar con otros niños, enseñar nuevas perspectivas para relacionarse. Sobre todo una permanente apertura por parte de los padres para con las circunstancias, intereses y vivencias que van teniendo sus hijos, para lograr así la flexibilidad necesaria de límites y criterios, por su puesto siempre dentro de un marco ético establecido y aprendido previamente, que resulte en un constante diálogo a nivel emocional de padres a hijos y viceversa (Díaz-Aguado, 2006).

Dentro de este marco de las habilidades desarrolladas, Díaz Aguado (2006), considera que se deben de tener presentes ciertos valores como: respeto por los sentimientos y opiniones, responsabilidad sobre las decisiones que decidan tomar los hijos y los padres, ocuparse vs. preocuparse, apoyo incondicional y la clara transmisión de éste

de padres a hijos. Considero que si las relaciones familiares se han ido desarrollando dentro del marco de la mayoría de estas habilidades y a través de una postura claramente definida para de ese modo mostrar la congruencia, las probabilidades de prevenir relaciones agresivas fuera del núcleo familiar son muy altas.

Si por alguna circunstancia, esto no ha sucedido y por el contrario se han ido desarrollando relaciones violentas que se traducen en valoraciones condicionadas y simbolizaciones inadecuadas, creando un círculo y un estilo de vida ya muy definido, considero que la solución también está primordialmente dentro del núcleo familiar. Primero que nada habría que romper con el proceso de negación y salir del estado de defensa, buscar los medios para enterarse de los hechos. Si sucede que el hijo es el acosador, los padres deben tomar la responsabilidad de hacer un análisis de las relaciones en el núcleo familiar, ya que no se puede exigir al niño ser responsable de su actitud y de generar un cambio por sí solo. Si dentro de la familia existe una total incongruencia con la experiencia, seguramente experimentarán una gran confusión al percatarse de que el agresor es el hijo. La tendencia actualizante de los integrantes de la familia probablemente se encuentre en contraposición a la tendencia para actualizar su yo (Rogers, 2007).

Definitivamente es una situación muy difícil de tratar, ya que como explica Lafarga (2004), finalmente las personas que llevan a cabo conductas destructivas no lo hacen por sentirse mal, sino por sentirse bien consigo mismos. Los padres seguramente no están causando daño al niño intencionalmente, sino por el contrario porque consideran que esa manera de actuar y convivir es la adecuada o la única según su experiencia.

No es extraño el comportamiento violento de la población, solo es el resultado de lo que desde pequeños les decimos a nuestros niños: “no te dejes”, “si te pegan, pega”, etc. (Pulido, 2011)

El acoso es una práctica de hace mucho tiempo no solo de escuelas, sino también de la cultura y familia mexicanas. Se exaltan y se festejan las contiendas heroicas, las derrotas violentas, las guerras, las insurrecciones.

La vida cotidiana, habitualmente impulsa a competencias de todo tipo, medallas, premios, mejores calificaciones, rivalidades, todo lo posible por evitar la derrota. Se hacen competencias hasta de arte, de poesía, de baile, etc. (Pulido, 2011).

Es necesaria la reflexión acerca de la educación ahora popular, dirigida hacia la competencia, hacia lograr la pertenencia a un grupo social y pagando esto a un alto precio. Rara vez a los otros se les reconoce como compañeros, al menos que lleve alguna ventaja hacerlo (Pulido, 2011).

Es evidente entonces la necesidad de desarrollar lo humano en la estructura social. Resaltar el ser más que el tener.

La pregunta es si queremos hacer algo diferente, “o continuaremos con las prácticas lastimosas de madres y padres porristas que se desgañitan alentando a sus atribulados hijos e hijas en contiendas deportivas o tristes espectáculos banales y vergonzosas premiaciones? ¿Podremos incluir en nuestras actividades familiares cotidianas prácticas de solidaridad con colectivos donde se pueda descubrir la felicidad en el servicio y no únicamente en la distracción y la jovialidad insulsa?” (Pulido, 2011, pág. 25)

En resumen, desde el núcleo familiar y con la cooperación de la escuela, sí se puede lograr en los niños una simbolización correcta de la experiencia de una relación agresiva. Asimismo en algún momento y siguiendo a su tendencia actualizante, muchos niños lo dejarán de considerar como una posibilidad viable para lograr su aceptación y pertenencia dentro de su núcleo social.

## **2.3. Propósito y fundamentación**

Este proyecto está fundamentado en conceptos y constructos humanistas, tanto del enfoque centrado en la persona como de técnicas de autoconocimiento gestálticas, incluyendo mecanismos de defensa desde el punto de vista de la psicoterapia ontogónica. El proyecto se lleva a cabo dentro de un grupo, ya que es claro que el crecimiento y autoconocimiento del hombre, no se consuma en la relación consigo mismo, sino a partir de la relación de un ser con otro (Buber, 2003).

### **2.3.1. Enfoque centrado en la persona**

El enfoque centrado en la persona, es una terapia no directiva centrada en el cliente, basada en el modelo de Carl Rogers, en el que se promueven los aspectos más humanos de la persona. El enfoque centrado considera que la persona posee los recursos necesarios para lograr su autorrealización. La función del terapeuta, es crear un clima propicio para facilitar

que emerja un “yo” más congruente con la experiencia, utilizando la relación terapéutica como experiencia de crecimiento (Rogers, 2006).

“Rogers formuló las siguientes hipótesis, contenidas en el capítulo Enseñanza centrada en el estudiante, de su libro Psicoterapia Centrada en la Persona (1951):

- No podemos enseñar a otra persona directamente, solo podemos facilitar su aprendizaje.
- Sólo se puede aprender significativamente lo que es percibido como enriquecedor del propio yo y mantiene la imagen de estima que cada uno tiene de si mismo.
- Una atmósfera amenazante genera una experiencia de miedo y un aprendizaje rígido e inflexible; en cambio, una atmósfera aceptante y estimulante, genera una experiencia placentera y un aprendizaje flexible y abierto.
- Un ambiente educativo es más eficaz para promover un aprendizaje integrable si se reducen las amenazas a la imagen que el estudiante tiene de si mismo y se facilita y estimula una captación crecientemente diferenciada de la experiencia.” (Lafarga & Gómez, 1992, pág. 42)

El enfoque centrado en la persona, engloba muchos aspectos, conceptos y constructos. Para este proyecto, me enfocaré en:

### **2.3.1.1. Tendencia actualizante y tendencia actualizante del yo**

La tendencia actualizante es la tendencia que todo organismo tiene a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo y mejorarlo. El organismo en su totalidad presenta esta tendencia. La tendencia actualizante incluye motivaciones de crecimiento, la tendencia a reducir tensiones, la tendencia a ser creativo, reducción del impulso, reducción de la necesidad, tendencia a caminar en lugar de arrastrarse (Rogers, 2007).

La tendencia actualizante del yo se da cuando el yo y la experiencia muestran una congruencia. Entre la experiencia del yo y la experiencia del organismo en su totalidad, la tendencia actualizante opera de modo relativamente unificado. (Rogers, 2007)

Estos conceptos son de suma importancia en este trabajo porque influyen en el desarrollo y comportamiento de los niños . Si la información que han estado recibiendo

durante las diferentes etapas de su educación no es congruente con su experiencia, esto causará el sentimiento de angustia y de vulnerabilidad.

Hay una búsqueda de seguridad, por medio de ser tomado en cuenta e integrado en el sistema total de interrelación social. Partiendo de entender al Ser Humano como Ser Social, es entonces que su tendencia actualizante lo conduce a esa integración. Esa búsqueda tiene inicialmente dos patrones valorativos de la experiencia vivida (Sánchez Bodas, 2005):

1.- Concede valor positivo a todo aquello que es favorable para la preservación y revaloración del organismo.

2.- Concede valor negativo a todo aquello que es contrario a la preservación y revaloración del organismo.

“Desde este inicial proceso valorativo elemental, la tendencia es a buscar experiencias positivas y rechazar las negativas” (Sánchez Bodas, 2005, pág. 96).

Para concluir brevemente, si tomamos en cuenta que la necesidad de aceptación y reconocimiento puede llegar a ser más fuerte que la propia tendencia actualizante (Sánchez Bodas, 2005) y reconocemos esa como una de las razones por la cual los niños dependiendo de sus circunstancias familiares toman el papel de acosadores o de observadores. Entonces el hecho de reforzar la seguridad y el reconocimiento por medio de una consideración positiva incondicional es primordial. En el caso de los agresores, el resultado puede ser favorable, en el sentido de que ya no se sientan motivados a ser reconocidos por medio de actos negativos con un centro de valoración externo y que por el contrario eventualmente logren encontrar un centro de valoración interno de sus experiencias. De este modo dejarán de experimentar esa incongruencia de su tendencia actualizante.

En el caso de los observadores, el resultado puede ser un detonador, ya que seguramente habrá varios niños con este sentir. Al ver que hay alguien que se atreve a demostrarlo, los demás se sentirán tranquilos en cuanto a su necesidad de aceptación y podrán entonces dejar fluir su tendencia actualizante del yo y así experimentar una sensación de congruencia con la experiencia de no quedarse callados y mostrar su empatía para con las víctimas. La visión que estos niños tendrán de su “self” será nueva y reconfortante, “porque el self no es otra cosa que la percepción que tiene el hombre de sí mismo percibiendo la realidad externa y su propia realidad interna” (Lafarga, 2004, pág. 5).

Por otro lado, si las madres de los niños y los propios niños no han experimentado la tendencia actualizante del yo, las percepciones de éstas y éstos pueden llegar a ser rígidas y tener la tendencia a considerar la experiencia en términos absolutos, a generalizar excesivamente, a dejarse dominar por opiniones, creencias y teorías, a no poder aclarar sus reacciones en el espacio y en el tiempo, a confundir los hechos y los juicios de valor, a confiar más en las abstracciones que en la realidad. (Sánchez Bodas, 2005)

Una percepción así de rígida, demostraría que la persona está actuando con base en sus mecanismos de defensa, como la negación y la distorsión.

### **2.3.1.2. Congruencia**

La congruencia sucede cuando el individuo logra realizar una simbolización adecuada. La congruencia se da entre el yo y la experiencia. Cuando ésta se logra, la persona reorganiza el concepto de sí mismo, es decir puede integrar ciertas características que anteriormente no consideraba compatibles con su concepto. La persona congruente logra un funcionamiento óptimo e integral, ya que las experiencias relativas al yo, se están simbolizando e integrando adecuadamente (Rogers, 2007).

La congruencia en la educación de los niños, es fundamental, si lo que les es transmitido es congruente con lo que se les dice, ellos serán capaces de integrar las experiencias que suceden en su entorno familiar, reconocerlas e identificarlas. Cuando se presenten fuera de este entorno, bajo otras circunstancias, se disminuirá la confusión.

### **2.3.1.3. Empatía**

Al tener empatía por el otro, se logra percibir el marco de referencia interno de la persona, con sus significados, sus componentes emocionales, es decir se logra sentir “como si” fuera el otro, sin perder la condición de “como si”. Si se perdiera esta condición, el resultado sería a la identificación (Rogers, 2007).

Si los niños perciben una comprensión empática por parte de sus madres o en sus familias, eso solo generará el modelaje para replicarlo en sus círculos sociales, dejando un poco al margen los juicios y las críticas.

### **2.3.2. Mecanismos de defensa**

Este punto haré un breve resumen de los mecanismos de defensa, lo haré desde el enfoque de la psicoterapia ontogónica (De León, 2003). Hay que tener claro que todas las defensas son necesarias para conservar la integridad de la persona.

Si un mecanismo no funciona cuando entra en acción, se mueve al siguiente más complejo (De León, 2003).

Carlos De León (2003), ordena y explica los mecanismos de defensa de la siguiente forma, son cuatro sistemas ordenados desde el más simple al más complejo, y cada uno tiene cinco mecanismos de defensa.

#### 1.- Sistema: Negación.

a) Aislamiento emocional.- la persona comienza a ser incapaz de sentir plenamente ciertas emociones primero y todas después.

b) Deflexión.- como un blindaje en el cual todo rebota, nada toca a la persona. No solo ha aislado aspectos emocionales de su identidad emocional, sino que ahora aprende a “deflectar” la realidad.

c) Amnesia.- primero olvida episodios selectos, cuando se agrava, olvida etapas enteras de su vida. Es común que en estos casos las personas se inventen historias aceptables de sus momentos perdidos y los crean.

d) Desconectar.- la amnesia empieza a producir bloques enteros de desconexión. Aunque se lleguen a tocar en terapia, la persona los desconoce como propios.

e) Disociación.- posteriormente, si la disociación no es suficiente, la persona hace una disociación: síndrome de personalidad múltiple.

#### 2.- Sistema: Distorsión

a) Distorsión sensorial.- la persona se vuelve hipersensible o hiposensible a ciertos estímulos (sienten demasiado o muy poco). La persona no puede identificar sus sensaciones adecuadamente. No pone límites a la experiencia.

b) Desplazamiento.- ¿Qué hace la persona con esa energía? La desplaza hacia un objeto u otra persona que no sea tan amenazante o aversivo para ella. No solo se desplazan cosas negativas, también necesidades de cariño (mascotas).

c) Futurizar.- la persona ve venir una energía difícil de digerir, la reconoce de alguna manera y decide hacer algo con ella, pero no inmediatamente, sino mañana, en un futuro. Así se aleja del aquí y ahora.

d) Proyectar.- la persona pone en otras personas u objetos la responsabilidad, culpa, necesidades o deseos que le pertenecen y que no quiere aceptar como suya, “los demás son los que solo piensan en sexo”, “todos se enojan conmigo”.

e) Formación reactiva.- cuando la persona siente algo demasiado adverso peligroso para ella, reacciona de forma contraria a lo que quiere. Sonríe al policía que la multa, etc. Casos extremos: el pueblo odia a sus gobernantes, pero al mismo tiempo todo el mundo los admira por tener poder, dinero, depender de ellos etc.

3.- Sistema: Justificación.- la persona tiene que construir toda una justificación para que toda su identidad verbal esté tranquila. En el momento en que empieza a intelectualizar su experiencia, pasa algo extraordinario: comienza a “programar el casete”, empieza a meter este mundo de ideas, de programaciones, de rollos neuróticos que están toque y toque las estructuras rígidas de creencias.

a) Diálogos del perro de arriba y el perro de abajo.- programaciones, diálogos y voces internas. Fritz Perls (De León, 2003) decía que cada vez que hay un diálogo interno, significa que hay la necesidad de integrar algo.

b) Racionalización, culpar.- La persona se justifica o justifica a alguien mediante la razón o mediante un argumento lógico. Tiene así todas las razones para justificar nuestra conducta o la ajena. Mientras más inteligente es la persona, es más fácil usar este mecanismo.

c) Compensación.- puede ser un proceso intelectual interno o uno de acciones externas. Ejemplo: siento que no he amado a mi familia lo suficiente, pero voy a compensar esto yendo a misa con ellos, o dando dinero a mis hijos, etc. La persona lo hace sin darse cuenta que en realidad solo está compensando por la falta de cariño.

d) Deshacer.- la persona pretende anular un mal acto con uno bueno. Necesita hacer algo para deshacer lo que siente que ha estado mal y que no ha podido compensar ni racionalizar. Ejemplo: nos unimos a una misión para dar de comer a los pobres, mientras matamos de falta de amor a nuestros familiares más cercanos.

e) Espiritualizar.- el colmo de justificar algo es espiritualizarlo. La persona justifica algo doloroso sin haber sentido el dolor. “Esto me lo mandó Dios”, “Esto has sido muy bueno para mí porque me ha ayudado a crecer”. Desde afuera se puede creer que la persona está muy bien porque tiene fe, pero la espiritualización no es integración.

4.- Sistema: Re identificación.- surge cuando la persona no tiene elementos para explicar o resolver el dilema a través de los mecanismos de defensa ya explicados y ocurre por decirlo así un “*crash*” del sistema psicológico. Esta es una excelente oportunidad para reorganizar la personalidad de una manera más sana.

a) Regresión.- la persona empieza a confundirse y para que esto no le genere angustia, busca re identificarse. Para ello, busca en su historia un punto de referencia suficientemente sólido y estable para identificarse ahí. Cuando se está en regresión, no hay necesidad de justificar tanto, es decir, un adolescente o un niño no necesitan estar justificando. Solo dicen “no se” (niños), “no te importa” (adolescentes).

b) Identificación.- la persona se identifica con algo externo a ella para que este sea mi punto de resguardo. Ejemplo: con un club, un grupo social, su jefe, su terapeuta, o con quien represente un punto de estabilidad. ¿Para qué? Para eliminar la confusión. Sin embargo, al identificarse con algo o alguien externo, la persona pierde contacto consigo misma.

c) Introyección.- es parecida a la identificación pero ahora en vez de identificarse hacia fuera, encuentra un punto de referencia y lo incorpora. La “poseen” valores, formas, puntos de referencia que no son los de ella, que no son de su identidad.

d) Confluencia.- aquí no hay ni siquiera la identidad que es “poseída” en la introyección, sino que ésta cambia continuamente. Cuando una persona permanece siendo individuo es muy difícil que pierda su identidad, pero en una masa, familia, grupo, etc., es muy fácil manipularlo.

e) Autonulificación.- la persona decide dejar de existir y que su propia experiencia tenga importancia. Ejemplo: en un hogar donde la mujer ha sido totalmente abusada y además su vida no ha sido más que para el “bien” de su marido, ella está totalmente nulificada.

En general, todos tenemos todos los mecanismos de defensa descritos y la posibilidad de usarlos. Cada quien desarrollamos cierta preferencia hacia algunos de ellos, dependiendo del grado de necesidad y por el ambiente que nos rodea.

Tener mecanismos de defensa es algo natural que nos permite vivir una vida más o menos balanceada, pero cuando su presencia es excesiva lleva a la persona a una inercia en la que, ya no puede o ya no se atreve a vivir experiencias nuevas y renovarse (De León, 2003).

### **2.3.3. Técnicas gestálticas para el autoconocimiento**

Las técnicas gestálticas para el autoconocimiento utilizadas en este proyecto, se enfocan en prestar mayor atención a la existencia de cada individuo para así, llegar a comprenderla y darse cuenta con mayor profundidad de sus propias vivencias. Cuando sucede que cada quien se pone en contacto con su experiencia, va descubriendo que el cambio se produce poco a poco por si solo, sin una planificación estructurada. Las técnicas gestálticas, son herramientas que pueden utilizarse para explorar las vivencias y descubrir respuestas propias, ayudan a descubrir qué es lo que cada quién quiere o no quiere hacer, no dan soluciones a los problemas de su vida (Stevens, 2011).

En su libro El darse cuenta, Stevens (2011), identifica tres zonas del darse cuenta.

1.- El del mundo exterior.- consta de lo que en este momento observo, escucho, huelo. Es decir el contacto sensorial a lo que está ocurriendo en este momento.

2.- El darse cuenta del mundo interior.- consta de lo que siento bajo la piel, de las manifestaciones físicas y de los sentimientos y emociones. Es el contacto sensorial actual con eventos internos en el presente.

3.- El darse cuenta de la fantasía.- consta de la actividad mental, incluyendo lo que no ocurre en el presente. Lo explicado, lo pensado, lo planificado, lo recordado, lo adivinado, etc.

Las técnicas gestálticas utilizadas en este proyecto, se enfocan en activar una o varias de las zonas del darse cuenta, para así, hacer conscientes a las participantes, de sus percepciones, sensaciones y pensamientos, de manera que poco a poco disminuyan las respuestas y acciones mecánicas y aumenten las respuestas y acciones conscientes y responsables.

### **2.3.4. Acoso escolar y relaciones agresivas en la escuela: concepciones y participantes**

Comenzaré por definir algunos conceptos importantes para la comprensión del tema de las relaciones agresivas, que resultan en un problema de acoso escolar

1.- Sánchez Aneas (2009), define:

El acoso escolar, podríamos definirlo como el maltrato físico y/o psicológico deliberado, intencionado, repetitivo y continuado que recibe un niño o una niña por parte de otro u otros, que se comportan con él o ella cruelmente a fin de someterlo, asustarlo y/o hacerle daño para obtener un resultado favorable para el o los acosadores (vengarse, obtener el reconocimiento de otros, etc.) o simplemente para satisfacer la necesidad de agredir y destruir que suelen presentar. “Provocando que a largo plazo, la víctima vaya siendo excluida y aislada socialmente por el resto de los compañeros y que vaya mermando su estabilidad psicológica” (Sánchez Aneas, 2009, pág. 28).

2.- Agresión y violencia. Lafarga (2004) distingue:

“La agresividad es una energía positiva que tiene como objeto natural superar los obstáculos y vencer las dificultades para conseguir la satisfacción de las necesidades frustradas. La violencia en cambio, es la misma energía agresiva pero canalizada en contra de quienes se presume son la causa de la frustración. La violencia es una venganza, una forma de hacer daño, de frustrar a los demás para compensar la propia frustración” (pág. 7).

Puede tomar muchas formas: la violencia física es la que ha llamado más la atención por los investigadores , educadores y padres, que obviamente están interesados en alejar a los hijos del serio daño que la violencia física implica. Se ha demostrado que la violencia en las relaciones y otras formas de violencia no física son igual o más dañinas para las habilidades de un estudiante para estudiar, crecer y ser exitoso. Las relaciones violentas conllevan comportamientos que dañan a otros, amenazando, manipulando y enjuiciando a las personas (Harris, 2009).

3.- Sánchez Aneas (2009), distingue claramente las partes actoras en el proceso del acoso:

a).- Los acosadores: uno o varios agresores, que ejercen su dominio a través del abuso y el hostigamiento. Esta figura, habitualmente ha recibido importante daño en el transcurso de su vida y en respuesta a esto, es que decide replicar esta actitud hacia sus

compañeros. Esta figura en muchas ocasiones es el reflejo mismo de los miedos e inseguridades de los padres.

b).- Los observadores pasivos: los compañeros que observan los hechos y que callan por múltiples razones. El niño que es pasivo, el observador que o no se da cuenta de las conductas agresivas a su alrededor, o no está de acuerdo con la agresión pero no se atreve a hacer nada al respecto; esta figura es muy importante ya que podría hacer la diferencia en la vida del niño agredido, de los demás espectadores y de él mismo al darse cuenta del poder que tiene al lograr impedir la agresión. El niño que es observador pasivo y no está de acuerdo con la agresión que está presenciado, solo la permite. Si se le refuerza su seguridad, él puede darse cuenta de que tiene mucho poder. Sánchez Aneas (2009, pág. 59) dice claramente: “Los observadores ayudan al mantenimiento del fenómeno del acoso escolar. Cambiar su postura ante este hecho ayudaría a erradicarlo”. Considero de gran importancia lograr promover que estos niños se conviertan en defensores que logren tomar postura, pero esto no es cualquier cosa, requiere de mucho valor. Enfrentarse a la fuerza social de los agresores y al final demostrar tanto a los demás niños como así mismo que esa fuerza es irreal es difícil.

Puede empezar poco a poco, comenzando con conductas empáticas hacia la víctima, con el simple hecho de hacer contacto. El niño que logra generar esta empatía, logra también dar un paso grande en su seguridad y por lo tanto en la formación de su concepto del yo. Es claro que el miedo a ser objeto de burlas o ser otra víctima es un factor importante que frena a los observadores que no están de acuerdo con la agresión. Sánchez Aneas (2009, pág. 59) plantea que: “El papel de los observadores es fundamental, tanto en la prevención como en la intervención, para conseguir acabar con el acoso, puesto que son los únicos ojos que ven aquello que se les escapa a los adultos, además son un incentivo por el que los acosadores actúan: ser reconocidos por su fuerza y poder sobre otros más débiles”.

Si el observador lograra darse cuenta de que puede tener el poder de crear una cadena de actos positivos, eso podría empezar a darle la seguridad suficiente para tal vez algún día poder enfrentar a los agresores. Lo importante en este que parece un pequeño paso es que el niño que inicialmente era solo un observador pasivo, termina tomando una postura muy clara y esto puede hacer que se acerque a su concepto de yo ideal. Esta

seguridad la proyecta hacia los demás niños, mismos que podrían querer imitar esta conducta que por su propia tendencia actualizante consideran la correcta (Sánchez Bodas, 2005).

c).- La víctima: la/el que sufre las agresiones. Es muy difícil que el niño que es víctima en las relaciones agresivas o acoso, denuncie la situación que está viviendo. Esto lo haría sentir más vulnerable ante las demás personas, es por eso que se genera un círculo vicioso de agresiones hacia él, que con una falta de conocimiento y de identificación de su propia experiencia, es muy difícil detener.

d).- Los adultos: padres y/o profesores que no están suficientemente alertas como para detectar a tiempo la situación de indefensión que vive la víctima o para detectar el comportamiento agresivo del agresor (Sánchez Aneas, 2009).

### **2.3.5. Agresividad**

El componente agresivo de la conducta humana es generalizable a toda especie, por lo tanto podría ser situado en el plano de los instintos. Sin embargo las teorías biológicas y las teorías psicoanalíticas derivaron en conceptos más ambientalistas, surgiendo así la tesis de la agresividad como respuesta a la frustración y descartando así al hombre como ser agresivo por naturaleza, aceptando que llega a serlo como consecuencia de la experiencia frustrante. “Esta concepción viene a concluir que el niño es potencialmente agresivo desde el momento del nacimiento, que existe una agresividad innata y que la frustración, provocada por el entorno, es capaz de activarla” (Cerezo Ramírez, pág. 26).

La agresividad es un concepto multidimensional en el que se encuentran elementos innatos y elementos adquiridos que figuran formas habituales de conducta tan arraigadas que en ocasiones surgen como una respuesta reflejo. “En general, la conducta agresiva viene a ser el resultado de una compleja secuencia asociativa que podemos reunir en el siguiente esquema: Ideas + Sentimientos + Tendencias de comportamiento” (Cerezo Ramírez, 2001, pág. 26).

Las personas que tienen tendencia a ser violentas, son más irritables y desmenuzan más sus pensamientos, pero además tienden a atribuir al ambiente externo la responsabilidad de los eventos en los que se involucran, se preocupan más por defender la propia reputación y el propio honor, son relativamente indiferentes a las necesidades y los

derechos de los desfavorecidos, y generalmente son hostiles hacia las instituciones y a sus representantes (Cerezo Ramírez, 2001).

Las personas que han sufrido maltrato con alguna frecuencia pueden actuar en dos sentidos: pueden reaccionar con una alta tasa de violencia o pueden reaccionar con una alta tasa de sumisión, ser depresivos y mostrar ansiedad. Frecuentemente dudan de su valía y autoestima y pueden llegar a atribuirse a si mismas la causa de su situación y de su mala suerte (Cerezo Ramírez, 2001).

Las víctimas, por otro lado, muestran rasgos específicos muy diferentes. En cuanto a su percepción del clima familiar, consideran sus relaciones familiares mejores que los agresores, sin embargo, no llegan a ser “buenas”. Sienten escasa independencia, se sienten sobreprotegidos, en su familia hay una alta organización de funciones y hay un estricto control por parte de la figura paterna (Cerezo Ramírez, 2001).

En sus relaciones sociales, cuentan con una escasa asertividad, que resulta en una facilidad por dejarse llevar por opiniones y demandas de otros. Generalmente tienen un alto grado de timidez y en ocasiones esto los lleva a ser retraídos y aislados socialmente. “Se autoevalúan poco sinceros, es decir, muestran una considerable tendencia al disimulo, y tratan de aparentar ser “mejores” de como son.

En resumen, Cerezo Ramírez (2001, pág. 31), explica que para que la conducta agresiva se instale como habitual, se deben conjuntar varios factores:

- “Factores biológicos. La edad, el nivel de activación hormonal, mayor incidencia en varones que en mujeres.
- Factores personales. Dimensiones de personalidad con cierta propensión a la violencia.
- Factores familiares. Los patrones de crianza y los modelos de interacción familiar.
- Factores sociales. Especialmente relativos a los roles asociados a cada individuo dentro del grupo.
- Factores cognitivos. Las experiencias de aislamiento social vividas. Experiencias tempranas de privación social. Asociación entre emocionalidad y agresividad.
- Otros factores ambientales. La exposición repetida a la violencia en los medios de comunicación y en los juegos electrónicos.”

En los niños, los factores que representan una mayor incidencia en el desarrollo de conductas agresivas son quizá los relativos a las prácticas de crianza infantil. Se dice comúnmente que padres agresivos, crean hijos agresivos. Esta afirmación no es tan simple, pocos padres desean conscientemente educar a sus hijos de manera agresiva para provocar que éstos repliquen la conducta, los padres simplemente consideran que están haciendo “bien” (Cerezo Ramírez, 2001).

### **2.3.6. Asertividad**

Castanyer Mayer-Spiess (1998) considera que la asertividad está muy cerca de la autoestima, como una habilidad que está estrechamente ligada al respeto y cariño por uno mismo y, por ende, a los demás.

El mundo está lleno de personas inseguras, mucha gente se considera insegura en algún campo interpersonal de su vida.

No es el aspecto físico exclusivamente, ni la capacidad de protestar, ni la seguridad la que hace que a alguien se le respete y que a otros no.

“El que una interacción nos resulte satisfactoria depende de que nos sintamos valorados y respetados, y esto, a su vez, no depende tanto del otro, sino de que poseamos una serie de habilidades para responder correctamente y una serie de convicciones o esquemas mentales que nos hagan sentirnos bien con nosotros mismos”. (Castanyer Mayer-Spiess, 1998, pág. 7)

Las personas poco asertivas, son las personas consideradas tímidas, propensas a no ser respetadas, pero también las que se sitúan en el polo opuesto, es decir la persona que actúa agresivamente, que pisa a los demás y no toma en cuenta las necesidades del otro.

Se pretende que la asertividad sea un camino hacia la autoestima, hacia la capacidad de relacionarse con los demás de igual a igual, sin estar por encima o por debajo. Relacionarse en el mismo plano, reconociendo a quien es mejor para ciertas habilidades sin sentirse inferior ni superior a otros, sin tener esa imperiosa necesidad de ser valorado por los demás (Castanyer Mayer-Spiess, 1998).

### **2.3.6.1. Características: no-assertividad, agresividad y assertividad**

No existen los “tipos puros”, cada quien tenemos tendencias hacia alguna de estas conductas más o menos acentuadas. Esto depende de la problemática de cada quien y de la importancia que ésta tenga para la persona. Los tres estilos de conducta (no asertivo, agresivo y asertivo) funcionan con los siguientes tres patrones de conducta: comportamiento externo, patrones de pensamiento, sentimientos y emociones.

Castanyer Mayer-Spiess (1998) identifica las características que se describen a continuación, para las personas no asertivas, agresivas y asertivas.

#### **2.3.6.1.1. La persona no-assertiva**

“La persona no-assertiva no defiende los derechos e intereses personales. Respeta a los demás, pero no a sí mismo” (Castanyer Mayer-Spiess, 1998, pág. 12).

Comportamiento externo:

- Volumen de voz bajo, poco fluido, tartamudeos vacilaciones, muletillas.
- Huye del contacto ocular, mirada baja, cara tensa, dientes apretados, labios temblorosos, postura incómoda o tensa, manos nerviosas, uñas mordidas.
- Inseguridad al decidir qué decir y hacer
- Quejas a terceros (no me comprende, es un egoísta, se aprovecha de mí...)

Patrones de pensamiento:

- Personas sacrificadas, creen que así no molestan u ofenden a los demás.
- Importa lo que tu sientas, piensas y deseas, lo que yo piense, siente o desee no tiene importancia
- Es necesario ser querido y apreciado por todos
- Sensación constante de ser incomprendido, no tomado en cuenta, manipulado

Sentimientos y emociones:

- Impotencia, mucha energía mental y poca externa, sentimientos de culpa, baja autoestima, deshonestidad emocional (se pueden sentir agresivos, hostiles, etc., pero no lo expresan y en ocasiones no lo reconocen ni ante si mismos), ansiedad, frustración.

Consecuencias que a la larga tiene esta conducta no-assertiva en quien la realiza: pérdida de autoestima, pérdida del aprecio de las demás personas (en ocasiones), falta de respeto de los demás. En ocasiones, las personas no-assertivas pueden hacer sentir culpables a los demás por ser tan “buenos” y estar en deuda con ellos. O bien pueden hacer sentir a las demás personas superiores, con el poder de “aprovecharse de su bondad”.

La forma en la que a veces manifiestan las tensiones en somatizando, otras veces pueden estallar agresivamente.

### **2.3.6.1.2. La persona agresiva**

“Defiende en exceso los derechos e intereses personales, sin tomar en cuenta los de los demás: a veces no los tiene realmente en cuenta, otras, carece de habilidades para afrontar ciertas situaciones” (Castanyer Mayer-Spiess, 1998, pág. 13).

Comportamiento externo:

- Volumen de voz elevado, en ocasiones habla poco fluido por ser precipitado, tajante, interrumpe, utiliza amenazas o insultos.
- Contacto ocular retador, cara tensa, manos tensas, postura invasora del espacio del otro, tiende al contraataque

Patrones de pensamiento:

- Solo importo yo, lo que tu pienses y sientas no me interesa
- Creen que comportándose así no son vulnerables
- Todo está en términos de ganar-perder
- Se pueden dar creencias: hay gente mala que merece ser castigada, es horrible que las cosas no salgan como a mi me gustaría.

Emociones o sentimientos:

- Ansiedad creciente
- Soledad, culpa, frustración, sensación de incompreensión
- Baja autoestima (si fuera de otro modo no se defenderían tanto)
- Sensación de falta de control
- Enojo constante que se extiende a más y más personas y situaciones
- Honestidad emocional: expresan lo que sienten y “no engañan a nadie”

Consecuencias que a la larga tienen la conducta agresiva en quien la realiza: habitual rechazo por parte de los demás, conducta de círculo vicioso de la agresividad con otros. Las personas agresivas no lo son necesariamente en su interior, en muchos casos, la conducta agresiva es una defensa por sentirse vulnerables ante ataques de otros o una falta de habilidades para afrontar ciertas situaciones. También puede responder a patrones rígidos de pensamientos.

Es importante destacar también un tipo muy común, el pasivo agresivo. Es una personalidad callada y no-assertiva en su comportamiento externo, pero con mucho resentimiento en pensamientos y creencias. Este tipo de personas, utilizan métodos más sutiles o indirectos como ironías, sarcasmos, indirectas, etc. De ese modo no parecen los culpables de que la otra persona se sienta mal.

### **2.3.6.1.3. La persona asertiva**

“Las personas asertivas conocen sus propios derechos y los defienden, respetando a los demás, es decir, no van a “ganar”, sino a llegar a un acuerdo” (Castanyer Mayer-Spiess, 1998, pág. 18).

Comportamiento externo:

- Habla fluida, segura, sin bloqueos o muletillas, contacto ocular directo, no desafiante, relajación corporal, postura cómoda.
- Expresión de sentimientos positivos y negativos, defensa sin agresión, honestidad, capacidad de hablar de gustos propios e interés, capacidad de discrepar abiertamente, capacidad de pedir aclaraciones, capacidad de decir “no”, capacidad de aceptar errores.
- Conocen y creen en derechos para sí y para los demás
- Convicciones racionales

Sentimientos y emociones:

- Buena autoestima, no se sienten inferiores ni superiores a nadie, satisfacción en relaciones, respeto por uno mismo.
- Sensación de control emocional

Las consecuencias de la conducta asertiva:

- Frenan o desarman a la persona que les ataca

- Aclaran equívocos
- Los demás se sienten respetados y valorados
- La persona asertiva suele ser considerada buena pero no tonta

En resumen, las personas asertivas tienen ciertas características que no solo las alejan de las probabilidades de ser víctimas o agresores, sino que su presencia y su seguridad no favorecen un clima de agresión o acoso. La asertividad, junto con la congruencia y empatía, puede convertir a los observadores pasivos, en participantes activos y prevenir así algunas conductas agresivas.

### **3. Método**

La planeación e implementación de este proyecto se enfocó a cumplir los siguientes objetivos:

#### **3.1. Objetivo general**

Lograr que las madres de familia que asistan al grupo, integren recursos para mejorar la relación madre-hijo, ayudando así a la prevención de relaciones agresivas en la escuela desde el entorno familiar.

#### **3.2. Objetivos particulares**

- Lograr que las madres de familia que asistan al grupo, por medio del autoconocimiento, identifiquen los roles que están reforzando en sus familias, relacionados a los roles de los participantes en el acoso escolar.
- Lograr que las madres de familia integren la asertividad emocional en la relación con sus hijos, logrando así un cambio en su relación.

#### **3.3. Descripción del método**

Se realizó una convocatoria abierta a madres de familia de primaria baja de un colegio de nivel socioeconómico medio-alto ubicado al poniente de la ciudad de México.

El taller se llevó a cabo con las siete participantes que se ofrecieron de manera voluntaria. Todas están casadas, solo una por segunda vez. Seis de ellas tienen dos hijos,

una de ellas tiene tres. Todas tienen grado de licenciatura. Cuatro trabajan fuera de sus casas, tres son amas de casa. Cinco de las participantes son mayores de 40 años, dos son menores de cuarenta años. Todas las participantes tienen al menos un hijo en primaria, excepto una que solo tiene hijos en Kinder. Adicionalmente, una participante tiene un hijo en secundaria y una tiene una hija en preparatoria.

Por la confidencialidad que se acordó y se manejó durante el taller con las participantes, éstas serán distinguidas sólo con las primeras letras del alfabeto. Es importante mencionar en este punto, que su participación fue voluntaria.

La supervisora del proyecto, es la psicóloga de primaria del colegio donde asisten los hijos de las madres participantes en el taller.

El proyecto se llevó a cabo en seis sesiones, divididas en 5 días. Para cubrir con un total de doce horas.

Las sesiones se llevaron a cabo como se describe detalladamente a continuación.

Sesión # 1				
Nombre:	Introducción y autoconocimiento			
Lugar, Fecha y Hora:	Camino al Olivo # 95 CPJ2, 28 de febrero del 2012, 8:30 p.m.			
Objetivos Generales:				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lograr que las madres de familia que asistan al grupo, integren recursos para mejorar la relación madre-hijo, ayudando así a la prevención relaciones agresivas en la escuela desde el entorno familiar.</li> </ul>				
Objetivos Específicos de la sesión:				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lograr que las madres de familia que asistan al grupo, por medio del autoconocimiento, identifiquen los roles que están reforzando en sus familias, relacionados a los roles de los participantes en el acoso escolar.</li> </ul>				
Bibliografía:				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Díaz-Aguado, M. J. (2006). Las relaciones entre iguales. Del acoso al respeto mutuo. En M. J. Díaz-Aguado, <i>Del acoso escolar a la cooperación en las aulas</i> (págs. 3-63). Madrid, España: Pearson Educación, S.A.</li> <li>Stevens, J. O. (2011). Introducción. En J. O. Stevens, <i>El darse cuenta</i> (págs. 19-22). Santiago, Chile: Cuatro Vientos.</li> </ul>				
Contenido	Actividades:	Tiempo/Hora:	Materiales:	Indicadores de Evaluación:
Identificación de las partes actoras y observadoras en el acoso. Reflexión acerca de la responsabilidad y potencial transformador de los observadores.	Discusión con base en preguntas abiertas, sobre el conocimiento que tienen las integrantes del grupo, acerca de las partes actoras en el acoso. ¿Qué conocen acerca del acoso? ¿Quiénes son los	15 min.		Se observa que las participantes del taller identifican las partes actoras en el acoso y reflexionan acerca del papel relevante de los observadores.

	integrantes en el acoso? ¿Sus hijos son agresores? ¿Sus hijos son víctimas? ¿Sus hijos son observadores? ¿Crees que los observadores pueden hacer la diferencia no reforzando la agresividad con su silencio?			
Autoconocimiento	“El ser humano es”. Actividad en donde en una hoja de papel escriben la frase “el ser humano es”. Se les pide a las participantes que completen la frase con todas las características que consideren verdaderas. Al terminar se les pidió tachar “el ser humano es” y en vez de eso escribir “yo soy”. Se les pidió leer lo que habían escrito en voz alta y reflexionar al respecto.	15 min.	Papel y lápiz	Se observa que la discusión sobre las características que escribió cada una, lleva a una reflexión acerca de que nuestro autoconocimiento comienza a través del otro, y de que todas las características que le adjudicaron al “ser humano”, están en cada una de ellas.
Autoconocimiento	Identificarse con un objeto. Se les pide a las participantes que ubiquen un objeto a su alrededor. Fijar su atención en el por unos	15 min.	Papel y lápiz	Se observa la reflexión de las participantes acerca de la importancia del autoconocimiento en diferentes aspectos y situaciones de su vida.

	segundos y escribir en una hoja sus características y cualidades. Después se les pidió que compartieran las características del objeto anteponiendo la frase “como tal objeto” soy...			Reflexión acerca del para qué es importante el autoconocimiento. Es necesario saber quién soy para saber qué elijo.
Reflexión sobre destino y libertad. Frese de Jung “el ser humano evoluciona al ir de máxima dependencia a mínima dependencia”	Reflexión acerca del proceso de evolución que tenemos los seres humanos entre lo que elijo y las circunstancias que se me “imponen”.	10 min.		Se observa la reflexión acerca de que solo haciendo consciente e integrando mis acciones y sentimientos, puedo trascenderlas para integrarlas para evolucionar.
Identificación de repetición de patrones	Regresar a los primeros recuerdos de la infancia. Recordar a la primera persona que era la responsable de mis cuidados, como era, que decía, a qué olía, etc. imaginar que convivimos con ella en una situación familiar. Imaginar después que llegaba la segunda persona encargada de cuidarme, recordar como era, que decía, etc. Despedirse de ambas personas en sus recuerdos y volver	15 min.	Papel y lápiz	Se observa la reflexión de las participantes acerca de la repetición de patrones que llevan a cabo en su familia actual y si éstos continúan funcionando y para qué.

	<p>al presente.</p> <p>Hacer un círculo, dividirlo en cuatro. En el cuadrante superior izquierdo escribir todas las características positivas de la primera persona. En el cuadrante superior derecho hacer lo mismo con la segunda persona. En el cuadrante inferior izquierdo, escribir las características negativas de la segunda persona. En el cuadrante inferior derecho, hacer lo mismo con la segunda persona. Después escribir en la parte de abajo del círculo una frase que diga lo que me hubiera gustado pedirles a ellos. Finalmente circular las características que cada quien repite hoy en día con sus familias de los cuatro cuadrantes.</p>			
Familiarización con las emociones	MATEA. Identificación de las cinco principales emociones. Ya	25 min.	Papel y lápiz	Se observa la comprensión por parte de las participantes acerca de sus

	identificadas las emociones, se dirige el ejercicio hacia identificar las emociones que se expresan con facilidad y con dificultad. Se identifican las emociones que se expresan para cubrir las que cuestan trabajo expresar.			emociones y que todas funcionan para algo. Se motiva la reflexión acerca de la importancia de expresarlas.
Auto-observación	Tarea 1. Llevar un diario y fijarse en: a) evento que me mueve b) ¿cómo reaccioné? c) ¿cómo me siento de mi reacción?		Papel y lápiz	Motivar la auto-observación de las participantes hacia sus emociones cotidianas y lo que las provoca.
Auto-conocimiento	Tarea 2. Pedir dos retroalimentaciones. Preguntar ¿cómo soy? A una persona dentro de su familia y a otra fuera de su familia.			Motivar la reflexión de las participantes acerca de lo que están transmitiendo dentro y fuera de su familia.

Sesiones # 2 y #3				
Nombre:	Mecanismos de defensa y autoconocimiento			
Lugar, Fecha y Hora:	Camino al Olivo # 95 CPJ2, 7 de marzo del 2012, 8:30 p.m.			
Objetivos Generales:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lograr que las madres de familia que asistan al grupo integren recursos para mejorar la relación madre-hijo, ayudando así a la prevención de relaciones agresivas en la escuela desde el entorno familiar.</li> </ul>			
Objetivos Específicos de la sesión:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lograr que las madres de familia que asistan al grupo, identifiquen los roles que están reforzando en sus familias, relacionados a los roles de los participantes en el acoso escolar.</li> </ul>			
Bibliografía:	<ul style="list-style-type: none"> <li>De León, C. (2003). Mecanismo de defensa. En C. De León, <i>Flujo de vida. Psicoterapia ontogónica</i> (págs. 171-184). D.F., México: Editorial Pax México.</li> <li>Stevens, J. O. (2011). Introducción. En J. O. Stevens, <i>El darse cuenta</i> (págs. 19-22). Santiago, Chile: Cuatro Vientos.</li> </ul>			
Contenido:	Actividades:	Tiempo/Hora:	Materiales:	Indicadores de Evaluación:
Autoconocimiento	Mapa mental de asuntos significativos: se les pide a las participantes que realicen un mapa mental con los asuntos significativos para la educación de sus hijos. Describir junto a cada	15 min.	Papel y lápiz	Las participantes ponen en papel lo que es significativo para ellas en la educación de sus hijos y así hacerlo consciente si es que no lo era.

	asunto el significado de éste.			
Autoconocimiento	Mecanismos de defensa. Exposición por parte del facilitador acerca de la utilidad de las defensas y su nivel inconsciente. Posteriormente cada participante leyó un mecanismo de defensa y su descripción. Haciendo una reflexión sobre cada uno, las participantes reflexionaban e identificaban alguna situaciones o personas con las que utilizaban sus defensas.	60 min.	Resumen de los mecanismos de defensa desde la perspectiva de la psicoterapia ontogónica.	Se observa la reflexión de las participantes acerca de la experiencia de hacer conscientes algunas de sus defensas en diferentes situaciones de su vida. Se observa la sorpresa de algunas participantes causó el hecho de identificar algunas de sus defensas como valores indiscutibles.
Autoexploración	Método dialéctico. Con base en la retroalimentación que hicieron de tarea la sesión anterior. Hacer una tesis: “yo soy...” Después una antítesis: “yo soy (lo contrario)...” Por último la síntesis: “cuando ..., soy ..., pero cuanto ..., soy ...”	15 min.	Papel y lápiz	Se observa que las participantes reflexionan acerca de que no somos siempre iguales, hay circunstancias o personas que nos abren la posibilidad de ser diferentes o actuar diferente.
Autoexploración	Introyecto. Se les pide a las	15 min.	Papel y lápiz	Se observa que las participantes

	<p>participantes que cierren los ojos y recuerden el primer evento que les impresionó en su infancia detalladamente, la situación, quién estaba, qué había alrededor y cómo se sentían. Posteriormente, recordar qué se dijeron.</p> <p>Repetir este ejercicio con cada evento que les impresionó en su vida en orden cronológico. Al terminar, abren los ojos y se les pide que en el papel hagan una tabla con tres columnas. En la primera se escribe la edad que tenían cuando ocurrió el evento, en la segunda el evento que recordaron y en la tercera lo que se dijeron.</p> <p>Al final, revisan cada uno de los eventos y lo que se dijeron en cada uno. Se encuentra un patrón en lo que cada quien se dijo y ese es su introyecto.</p>			<p>identifican un introyecto y reflexionan al respecto. La reflexión va en función de si continúa funcionando ese introyecto actualmente para su vida cotidiana y actual o ya no.</p>
--	---	--	--	---

Autoexploración	Me cae mal. Se les pide a las participantes que cierren los ojos y ubiquen a una persona que les caiga mal, sin haberles hecho algo, solo les cae mal. Se les pide que copien y actúen la postura corporal de esta persona exagerándola. Ya estando en la postura, las participantes deben sentir que es lo que logra esa persona al ser como es y tener esa postura. Posteriormente se les pide que abran los ojos. Se les pregunta a las participantes si lo que logra esa persona es algo que cada una de ellas envidia, aclarando que no es la forma en la que la persona lo logra, sino solo lo que logra.	15 min.	Papel y lápiz	Se observa que las participantes comprenden el ejercicio y se hacen conscientes de las proyecciones que hacemos en las personas que sentimos que no nos caen bien.
Autoexploración	Debería de. Se les pide a los participantes que hagan una lista de cosas que deberían de hacer. Posteriormente, se les pide que reemplacen el “debería de” por	15 min.	Papel y lápiz	Se observa que las participantes fluyen bien con este ejercicio. Al cambiar las palabras, en algunos casos la lista se reduce y hay un sentimiento de responsabilizarse.

	“quiero”. Tomar un tiempo para reflexionar y darse cuenta como es la vivencia de cada quien al decir la frase ahora con el cambio de palabras.			
Autoexploración	No puedo. Se les pide a los participantes que hagan una lista de cosas que no pueden hacer. Posteriormente, se les pide que reemplacen el “no puedo” por “no quiero”. Tomar un tiempo para reflexionar y darse cuenta como es la vivencia de cada quien al decir la frase ahora con el cambio de palabras.	15 min.	Papel y lápiz	Se observa que las participantes muestran muchas resistencias al principio. Poco a poco, conforme van compartiendo las demás participantes y la facilitadora interviene, comienzan a fluir con el ejercicio y sus propios ejemplos. A las participantes les gustó el ponerlo en práctica con sus hijos al sentir que el decir no quiero les da poder y responsabilidad.
Autoexploración	Tengo miedo de. Se les pide a los participantes que hagan una lista de cosas que comiencen con “tengo miedo de”. Posteriormente, se les pide que reemplacen el “tengo miedo de” por “me gustaría”. Tomar un tiempo para reflexionar y darse cuenta como es	15 min.	Papel y lápiz	Se observa que las participantes muestran muchas resistencias al principio. Es difícil hacer consciente que hay una necesidad de reafirmar algo detrás del miedo. Todas dieron ejemplos en donde poco a poco comenzaron a hacerse conscientes de sus miedos y lo empezaron a conectar

	la vivencia de cada quien al decir la frase ahora con el cambio de palabras. La reflexión lleva a las preguntas ¿qué es lo que me atrae a ese riesgo? ¿cuál es la ganancia posible?			con los resultados de los ejercicios anteriores.
Autoexploración	Tarea 1. Las expectativas que tengo de mis hijos, son resultado de mi amor incondicional o de mis miedos, deberías, introyectos, etc.		Papel y lápiz	Motivar la reflexión de las participantes acerca de las expectativas que tienen hacia sus hijos y de donde salen éstas.

Sesión # 4				
Nombre:	Autoconocimiento e introducción a la asertividad			
Lugar, Fecha y Hora:	Camino al Olivo # 95 CPJ2, 16 de marzo del 2012, 8:30 p.m.			
Objetivos Generales:				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lograr que las madres de familia que asistan al grupo integren recursos para mejorar la relación madre-hijo, ayudando así a la prevención de relaciones agresivas en la escuela desde el entorno familiar.</li> </ul>				
Objetivos Específicos de la sesión:				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lograr que las madres de familia que asistan al grupo, identifiquen los roles que están reforzando en sus familias, relacionados a los roles de los participantes en el acoso escolar.</li> <li>Lograr que las madres de familia integren la asertividad emocional en la relación con sus hijos, logrando así un cambio en su relación.</li> </ul>				
Bibliografía:				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Stevens, J. O. (2011). Introducción. En J. O. Stevens, <i>El darse cuenta</i> (págs. 19-22). Santiago, Chile: Cuatro Vientos.</li> <li>Castanyer Mayer-Spiess, O. (1998). <i>La asertividad, expresión de una sana autoestima</i>. Bilbao: Desclée de Brouwer, S.A.</li> </ul>				
Contenido:	Actividades:	Tiempo/Hora:	Materiales:	Indicadores de Evaluación:
Auto-observación	Prueba de habilidades de expresión	10 min.	Prueba de habilidades de expresión escrita y lápiz	Se observa que las participantes realizaron la prueba y se autoevaluaron. Se dieron cuenta al final que sus habilidades de expresión eran diferentes con sus hijos que con el resto de las personas con las que

				conviven.
Auto-observación	Prueba de habilidades de escucha	10 min.	Prueba de habilidades de escucha escrita y lápiz	Se observa que las participantes realizaron la prueba y se autoevaluaron. Se dieron cuenta al final que sus habilidades de escucha eran diferentes con sus hijos que con el resto de las personas con las que conviven.
Autoexploración	Las maneras más comunes de no respetar la experiencia de los demás. Juzgando, ayudando, explicando, señalando deberes y obligaciones.	20 min.	Resumen de cuatro maneras más comunes de no respetar la experiencia de los demás.	Se observa la reflexión de las participantes acerca de las maneras en que ellas no respetan las experiencias de sus hijos y las consecuencias que esto puede tener en la relación con ellos. Reflexión acerca de “qué rol les estoy enseñando a jugar” al no respetar su experiencia.
Autoconocimiento	Mapeo Cerebral	20 min.	Esquema del mapa cerebral en una hoja y lápiz	Las participantes hacen su mapeo cerebral y se observa su reflexionan acerca de la repetición en su vida de eventos, situaciones y relaciones con la tendencia a los resultados de la prueba. La reflexión posterior fue en el sentido de el potencial que todos tenemos de

				utilizar todas las áreas del cerebro y el beneficio que puede acarrear.
Autoconocimiento	Teoría del cerebro triúnico. La facilitadora expuso la teoría del cerebro triúnico con la finalidad de que las participantes se hagan conscientes de las posibilidades que todo ser humano tiene para darse cuenta y tomar acciones distintas.	15 min.		Se observa la reflexión de las participantes acerca de en qué situaciones recuerdan utilizar los tres tipos de cerebro.
Introducción a la asertividad	Breve exposición de la facilitadora acerca del concepto de asertividad y de las características de las personas asertivas, no asertivas y agresivas.	20 min.	Resumen de asertividad y características de las personas asertivas, no asertivas y agresivas.	Reflexión de las participantes acerca de las características de las personas asertivas, no asertivas y agresivas y su similitud con las características de las partes actoras en el acoso. Llamó mucho la atención la agresión pasiva, la mayoría de las participantes se identificó con este tipo de conducta.
Identificación de conductas no asertivas.	Rol play. La facilitadora repartió a las participantes un resumen en donde aparecen las cuatro típicas formas de respuestas no asertivas.	20 min.	Resumen de las cuatro típicas formas de respuesta no asertiva.	Las participantes identificaron las respuestas no asertivas y las relacionaron con situaciones de su vida o de personas conocidas.

	En un rol play realizaron la ejemplificación de las cuatro situaciones con el fin de identificarlas.			
Auto-observación	Tarea 1. Auto-observarse en situaciones que consideren con respuestas poco asertivas. Para esto, tomar en cuenta tres áreas: área cognitiva, área motora, área emocional.		Papel y lápiz	Motivar la auto-observación de las participantes hacia sus respuestas no asertivas y/o agresivas.

Sesión # 5				
Nombre:	Auto concepto y asertividad			
Lugar, Fecha y Hora:	Camino al Olivo # 95 CPJ2, 28 de marzo del 2012, 8:30 p.m.			
Objetivos Generales:				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lograr que las madres de familia que asistan al grupo integren recursos para mejorar la relación madre-hijo, ayudando así a la prevención de relaciones agresivas en la escuela desde el entorno familiar.</li> </ul>				
Objetivos Específicos de la sesión:				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lograr que las madres de familia integren la asertividad emocional en la relación con sus hijos, logrando así un cambio en su relación.</li> </ul>				
Bibliografía:				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Castanyer Mayer-Spiess, O. (1998). <i>La asertividad, expresión de una sana autoestima</i>. Bilbao: Desclée de Brouwer, S.A.</li> </ul>				
Contenido:	Actividades:	Tiempo/Hora:	Materiales:	Indicadores de Evaluación:
Auto concepto	Retomar los aspectos significativos de las sesiones anteriores para aclarar e integrar el auto concepto de las participantes. La facilitadora les pidió a los participantes contestar las siguientes preguntas: 1. ¿Qué ha sido significativo para mi en el taller?	30 min.	Papel y lápiz	Se observa que las participantes identificaron los aspectos significativos del taller para cada quién y claramente identificaron e hicieron consciente la razón que les impide aplicarlo con sus hijos.

	<p>2. ¿Cómo? ¿Qué cambió?</p> <p>3. ¿Lo quiero aplicar en la relación con mis hijos?</p> <p>¿Qué me lo impide?</p>			
Falta de asertividad	La facilitadora les repartió a las participantes un resumen acerca las causas de la falta de asertividad para reflexionar con las situaciones no asertivas que habían identificado en la sesión anterior.	60 min.		Se observa la reflexión de las participantes acerca de las causas de su falta de asertividad y las actitudes no asertivas o agresivas que pudieran estar reforzando en sus hijos.
Auto-observación	Tarea 1. Identificar las situaciones no asertivas o agresivas que experimentan cotidianamente y con quién.			Motivar la auto-observación de las participantes para identificar las situaciones y/o las personas con las que para ellas es complicado ser asertivas.

Sesión # 6				
Nombre:	Congruencia y asertividad			
Lugar, Fecha y Hora:	Camino al Olivo # 95 CPJ2, 12 de abril del 2012, 4:00 p.m.			
Objetivos Generales:				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lograr que las madres de familia que asistan al grupo integren recursos para mejorar la relación madre-hijo, ayudando así a la prevención de relaciones agresivas en la escuela desde el entorno familiar.</li> </ul>				
Objetivos Específicos de la sesión:				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lograr que las madres de familia integren la asertividad emocional en la relación con sus hijos, logrando así un cambio en su relación.</li> </ul>				
Bibliografía:				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Castanyer Mayer-Spiess, O. (1998). <i>La asertividad, expresión de una sana autoestima</i>. Bilbao: Desclée de Brouwer, S.A.</li> <li>Torrance, J., Taylor, J. (Productores), &amp; Simpson, M. (Dirección). (2006). <i>Diciendo si, diciendo no</i> [Película].</li> </ul>				
Contenido:	Actividades:	Tiempo/Hora:	Materiales:	Indicadores de Evaluación:
Congruencia y asertividad	Retomar la tarea de la sesión anterior para reflexionar acerca de las situaciones o personas con las que las participantes tienen dificultades para ser asertivas.	60 min.	Resumen de técnicas asertivas	Observar la reflexión de las participantes acerca de cuándo son en realidad necesaria para cada quién de las técnicas asertivas y cuándo ellas con su propio estilo han logrado la

	<p>La facilitadora les reparte un resumen de técnicas de asertividad para aplicarse en diferentes situaciones.</p> <p>Se hace la lectura de las técnicas en un rol play, con el objetivo de que las participantes se en cuenta d que las técnicas si son aplicadas tal cual dice el libro, pueden hacer caer a la persona en incongruencia con su forma de ser y su estilo.</p> <p>Se reflexiona y discute acerca de la congruencia que es conveniente que exista en los diálogos asertivos para transmitir lo que en realidad que desea.</p>			<p>asertividad naturalmente.</p> <p>Observar la reflexión que en el rol play las participantes llegan a tener acerca de lo mecánico que pueden llegar a ser las técnicas asertivas aplicadas como tal si no hay una congruencia con el estilo y forma de ser de cada quién.</p> <p>Al hacer el rol play, las participantes se pueden dar cuenta de lo que transmiten y de lo que no transmiten en diferentes situaciones.</p>
Empatía	<p>La facilitadora les pide a las participantes que cerrando los ojos, recuerden una situación en donde se hayan sentido vulnerables. Se les pide conectar con el sentimiento que esta vulnerabilidad les provocó.</p>	15 min.		<p>Se observa la reflexión de los participantes acerca de que sus hijos al sentirse vulnerables, independientemente de mostrar enojo, frustración, tristeza, etc. , necesitan algo, así como ellas lo sintieron.</p> <p>Se reflexiona acerca de la importancia</p>

	Después se les pide que piensen y sientan qué era lo que necesitaban en ese momento o esa situación.			de la empatía en la asertividad emocional. Comprendieron muy rápido la importancia de la empatía e identificaron las situaciones en las que sus hijos han requerido de ella, antes de alguna orden por ejemplo.
Diciendo si, diciendo no	La facilitadora les transmite a las participantes la película “Diciendo si, diciendo no”. La película trata de situaciones en las que los niños en edad escolar, deben de identificar el sentimiento interno de si o no, adicional consejos y técnicas asertivas para ayudarlos en la prevención de abuso y relaciones agresivas.	45 min.	Película “Diciendo si, diciendo no”	Se observa la reflexión de las participantes acerca de la importancia que tiene la asertividad en los niños, tanto en lo que dicen como en cómo lo dicen, para la prevención de conductas agresivas o de abuso.
Cierre	La facilitadora hace el cierre del taller, resaltando y agradeciendo la participación de las participantes individualmente y como grupo.	15 min.		Las participantes participan en el cierre de manera activa, comentando sus aprendizajes.

## **4. Resultados por sesión**

### **4.1. Primera sesión**

Objetivo particular de la sesión:

Lograr que las madres de familia que asistan al grupo, identifiquen los roles que están reforzando en sus familias, relacionados a los roles de los participantes en el acoso escolar.

Resultados de la sesión:

En esta primera sesión, se lograron las bases para lograr el objetivo particular. El autoconocimiento es necesario para darse cuenta y ser consciente de qué roles si se refuerzan o qué roles no se refuerzan. Las participantes presentaron varias resistencias intelectuales al verse vulnerables y cuestionadas sobre su forma de actuar, sin embargo, se dieron cuenta de características de su personalidad que no veían fácilmente, de patrones repetitivos de conducta que no tenían conscientes y de su manejo de las emociones.

En resumen, las participantes identifican bien a los participantes en el acoso y están en proceso de autoconocimiento:

- Identificando emociones propias y de sus hijos
- Identificando patrones de conducta repetidos
- Comprendiendo la importancia de hacer consciente estos patrones

Mi experiencia en esta sesión, fue ambigua. Al ser la primera, me sentí muy nerviosa al principio, conforme avanzó la sesión, me sentí cada vez más segura y confiada. En el transcurso de ésta, en varias ocasiones me sentí frustrada cuando las participantes mostraban sus resistencias intelectuales, no fluí con ellas, al contrario, trataba de contrarrestarlas y fue muy desgastante. Al terminar y escuchar sus opiniones sobre la sesión y lo interesadas que se mostraban por tener más autoconocimiento, me sentí mejor, me gustó escuchar que les había sido de utilidad. Terminé cansada, pero satisfecha de haber logrado la primera sesión, cubriendo los temas y las reflexiones que correspondían. Me di cuenta de que lo que más me desgastó fueron las resistencias, porque son las mismas con las que yo he vivido siempre, y como ya dije, me cuesta traba fluir con ellas, solo que ahora, ya me doy cuenta. Me di cuenta que es muy difícil manejar todas las energías que surgen en los grupos con temas tan personales, con todas las resistencias del primer día y con

personas que ya se conocen anteriormente y que tienen una imagen creada en el grupo, difícil de cambiar.

## **4.2.Segunda y tercera sesión**

Objetivo particular de la sesión:

Lograr que las madres de familia que asistan al grupo, identifiquen los roles que están reforzando en sus familias, relacionados a los roles de los participantes en el acoso escolar.

Resultados de la sesión:

Se siguió avanzando en el autoconocimiento. Las participantes ahora ya conocen los mecanismos de defensa e identificaron el más utilizado por cada quién. Reflexionaron acerca de la utilidad de éstos y el costo de utilizarlo. Se mostraron sorprendidas al darse cuenta de que algunas actitudes que constantemente tienen eran producto de defensas. Al hacer las dinámicas de “no puedo” y “tengo miedo de” algunas todavía mostraron resistencias racionales. Fue una sesión de mucha reflexión.

Mi experiencia en esta sesión fue de mayor satisfacción, decidí poner en la mesa las resistencias que estaban utilizando para que ellas las identificaran. Fue muy interesante ver como al principio les causaba desde gracia hasta un poco de enojo y sorpresa identificar sus mecanismos de defensa. Al principio noté que se sintieron señaladas, sin embargo, fue gratificante observar como utilizando herramientas de empatía y congruencia, se fue logrando en el grupo un ambiente de confianza, en donde las participantes no se sentían juzgadas y poco a poco se fueron abriendo a la comunicación. Me sentí cansada nuevamente, ya que la sesión tuvo una duración de 4 horas, sin embargo sentí que fluí mejor que en la primer sesión. Mi preocupación en este caso fue que todo se quedara solo en la reflexión.

## **4.3.Cuarta sesión**

Objetivos particulares de la sesión:

Lograr que las madres de familia que asistan al grupo, identifiquen los roles que están reforzando en sus familias, relacionados a los roles de los participantes en el acoso escolar.

Lograr que las madres de familia integren la asertividad emocional en la relación con sus hijos, logrando así un cambio en su relación.

Resultados de la sesión:

Se siguió avanzando en el autoconocimiento, con la ayuda de la auto-observación. Las participantes se dieron cuenta, de ejemplos reales y tangibles en donde eran diferentes en la relación con sus hijos y con el resto de las personas y de situaciones en donde querían imponer sus emociones por encima de las de sus hijos.

Las participantes comprendieron el concepto de asertividad y la importancia de la congruencia al aplicarla:

- a) Identificando las características de las personas no asertivas, agresivas y asertivas.
- b) Identificando momentos, personas y situaciones propias en las que son no asertivas y agresivas.

Las participantes se mostraron sorprendidas al darse cuenta que varias utilizaban la agresión pasiva con sus hijos.

Mi experiencia en esta sesión, fue satisfactoria, la asertividad fue un tema que les interesó mucho, siguieron mostrando resistencias al verse identificadas con características agresivas, sin embargo, esto no impidió que se lograra el objetivo de las actividades de la sesión. Tuve sentimientos ambiguos, fuera del taller, algunas participantes me comentaban los cambios y reflexiones que habían logrado en su vida cotidiana, eso me daba mucho gusto. Sin embargo, dentro del taller, pocas compartían sus experiencias y seguían mostrando algunas resistencias.

#### **4.4. Quinta sesión**

Objetivos particulares de la sesión:

Lograr que las madres de familia integren la asertividad emocional en la relación con sus hijos, logrando así un cambio en su relación.

Resultados de la sesión:

Las participantes identificaron los aspectos significativos del taller para cada quién y claramente identificaron e hicieron consciente la razón que les impide aplicarlo con sus hijos.

Las participantes reflexionaron acerca de las causas de su falta de asertividad en algunas situaciones y las actitudes no asertivas o agresivas que pudieran estar reforzando en sus hijos. Reflexionaron nuevamente acerca de la importancia de la congruencia en la asertividad.

Mi experiencia en esta sesión fue de flujo. Es la primera sesión que me deja tranquila y sin exceso de reflexiones posteriores. Decidí no pelearme con las resistencias y logré fluir con ellas. El haber hecho un alto para hacer las preguntas acerca del taller, me sirvió mucho para darme cuenta de que si les estaba funcionando y que las reflexiones a las que llegó cada una son importantes para ellas y su autoconocimiento. También me di cuenta que era pronto para ver resultados prácticos, aunque esta vez, algunas si compartieron sus cambios en la vida cotidiana. Me sentí muy satisfecha de haber logrado auto-observarme en cuanto a las resistencias de las participantes con las que yo me reflejaba y haber podido fluir con ellas.

#### **4.5.Sexta sesión**

Objetivos particulares de la sesión:

Lograr que las madres de familia integren la asertividad emocional en la relación con sus hijos, logrando así un cambio en su relación.

Resultados de la sesión:

Las participantes se dieron cuenta de cuándo son en realidad necesarias para cada quién las técnicas asertivas y cuándo ellas con su propio estilo han logrado la asertividad naturalmente.

Las participantes se dieron cuenta de lo mecánico que pueden llegar a ser las técnicas asertivas aplicadas si no hay una empatía con el otro y congruencia con el estilo y forma de ser de cada quién.

Al hacer el rol play, las participantes se pueden dar cuenta de lo que transmiten y de lo que no transmiten en diferentes situaciones. También se dieron cuenta de lo que siente la persona con la que se está interactuando si no se es congruente y empático.

Las participantes se dan cuenta de la importancia que tiene la asertividad en los niños, tanto en lo que dicen como en cómo lo dicen, para la prevención de conductas agresivas o de abuso.

Al cierre de la sesión, una de las participantes comentó que se daba cuenta que fluía mejor en algunas situaciones con sus hijos, en las que normalmente sentía algo de angustia al querer controlar. Las demás participantes apoyaron esta idea, tres mencionaron, que se habían sorprendido al darse cuenta que quería controlar hasta lo que sentían sus hijos.

Mi experiencia en esta sesión fue de satisfacción y nostalgia. Las participantes fluían mucho más con sus comentarios y en la parte de asertividad al ver que no se les trataba de imponer o cambiar su estilo (cosa que al principio ellas pedían), se sintieron más seguras y fluyeron más congruentemente. Les resalté que no se trataba de cambiar el estilo de nadie, solo de enriquecerlo con más herramientas. Me llamó la atención lo poderoso que fue el ejercicio de empatía. Fue la primera sesión en la que explícitamente se tocó el tema y a todas les pareció muy importante, no tuvieron ningún problema ni presentaron ninguna resistencia para asimilarlo.

Me sentí muy satisfecha con la retroalimentación de las participantes y con mi retroalimentación hacia ellas.

## **5. Resultados por eje de análisis**

### **5.1. Identificación de las partes actoras y observadoras en las relaciones agresivas:**

Las participantes, expresaron conocer y reconocer a los participantes en las relaciones agresivas.

Todas, excepto la participante D, identificaron a sus hijos como observadores cuando se ha presentado alguna relación agresiva en la escuela.

Tres participantes (C, D y E), consideran además que sus hijos han sido alguna vez víctimas de relaciones agresivas en la escuela.

Las participantes reflexionaron acerca del papel fundamental del observador en las relaciones agresivas en la escuela.

## 5.2. Autoconocimiento:

Participante A:

Al realizar la actividad correspondiente para autoconocimiento, le costó un poco de trabajo aceptar sus propias características positivas. Escogió una lata de refresco de dieta, al leer las características positivas que le adjudicó a este objeto, y al tratar de relacionarlas con su propias características, entró en conflicto. “Pero es que solo puse cosas buenas de la coca porque me gusta, de haber sabido que lo iba a relacionar conmigo, no hubiera puesto tantas”.

Al realizar la actividad para identificar patrones repetitivos, identificó que repite todos los patrones de conducta y educación de sus papás. “Todo lo que me hicieron lo estoy haciendo, bueno y malo”. “Yo creo que me fue bien, porque fueron así”...“no me importa repetirlo, porque se que ese es el camino para que les vaya bien”.

Se da cuenta de que siempre les pidió más confianza a sus padres. Y “¡yo hago lo mismo con mis hijos!” Al final, los justifica “pero gracias a eso fui y soy feliz”, “es que si no hubieran sido así, igual y no me hubiera ido tan bien”

Al hacer la actividad MATEA, identificó bien sus emociones y las situaciones en las que no fluye con ellas, justificándolas racionalmente. Le cuesta trabajo expresar su miedo. “Es que si yo tengo miedo y digo en mi familia que tengo miedo, toda la familia se va para abajo”. “Mi papá nunca dijo tengo miedo”.

En el mapa mental de asuntos significativos para la educación de sus hijos que se anexa en este trabajo, expresó la importancia de: cultura, amor, confianza, recuerdos, encontrar habilidades para futuro feliz.

Al reflexionar acerca de algún mecanismo de defensa que utilice, identificó la introyección y racionalización. “Todo lo que a mi me enseñaron lo repito”, “sé valiente, si no lo eres finge serlo, nadie notará la diferencia”...“¡claro! Si es lógico es fácil de explicar”.

Al hacer los ejercicios gestálticos, se dio cuenta de que lo que le cae mal de sus hijos, es lo que no soportaban sus padres de ella. Reacciones exageradas a cosas “sin importancia”. “Me choca que mi hija haga todo un drama por un raspón! Y justo eso hacía yo eso y a mis papás les chocaba.

Al realizar las pruebas de escucha y expresión que se anexan en este trabajo, y autoevaluarse, se dio cuenta que actúa diferente al escuchar y la expresarse con sus hijos que con el resto de la gente. Considera que utiliza mejor sus habilidades con el resto de la gente.

Al hacer el ejercicio para identificar la maneras comunes de no respetar la experiencia de sus hijos, identificó que ella lo hace señalando deberes y obligaciones y explicando.

En la actividad en la que las participantes realizan su mapeo cerebral, identificó utilizar con mayor frecuencia para comunicarse, la parte intelectual.

Participante B:

Al realizar la actividad correspondiente, fluyó fácilmente con el ejercicio. Identificó sin dificultad sus características. Escogió una noche buena, y al leer las características que le adjudicó, y al escuchar a las demás participantes que decían que si parecían sus propias características, aceptó rápidamente tenerlas, dijo: “si, hasta soy de fácil mantenimiento”.

Al realizar la actividad para identificar patrones repetitivos, solo identificó repetición de patrones positivos con sus hijos. De hecho, ella recuerda que sentía que ella recibía mucho más atención que sus hermanos. Ella decía que si pudiera ir al pasado, a su papá le diría: “haz caso a mis hermanos”. Ella se sentía demasiado vista y cree que su papá no se esmeró en hacer un vínculo con sus hermanos.

Al hacer la actividad MATEA, identificó bien sus emociones y las situaciones en las que no fluye con ellas. Le cuesta trabajo expresar enojo. “es que expresar enojo no es amable”

Al realizar las pruebas de escucha y expresión que se anexan en este trabajo, y autoevaluarse, se dio cuenta que actúa diferente al escuchar y la expresarse con sus hijos que con el resto de la gente. Considera que utiliza mejor sus habilidades con el resto de la gente.

Al hacer el ejercicio para identificar la maneras comunes de no respetar la experiencia de sus hijos, identificó que ella lo hace señalando deberes y obligaciones.

En la actividad en la que las participantes realizan su mapeo cerebral, identificó utilizar con mayor frecuencia para comunicarse, la parte emocional.

Participante C:

Al realizar la actividad correspondiente, fluyó fácilmente con el ejercicio. Identificó sin dificultad sus características. Escogió un cuadro, dijo que era armonioso y que tenía muy bien definidas las formas. Al escuchar la retroalimentación de las demás participantes en cuanto a que ella una mujer armoniosa y que todo lo que decía siempre estaba bien definido, ella asintió diciendo: “sí, hay veces que creo que demasiado definido”.

Al realizar la actividad para identificar patrones repetitivos, identificó patrones tanto negativos como positivos. Está consciente de que algunos ya no le sirven, como el control de todo lo que ocurre “mi mamá siempre tuvo el control de todo y así funcionaba la familia, a mí hay veces que ya no me está funcionando”.

Al hacer la actividad MATEA, identificó bien sus emociones y las situaciones en las que no fluye con ellas. Le cuesta trabajo expresar miedo, “yo también siento que si expreso miedo, perjudico a toda mi familia”.

En el mapa mental de asuntos significativos para la educación de sus hijos que se anexa en este trabajo, expresó la importancia de: respeto, comunicación, cultura y realidad del país y ecología, responsabilidad, solidaridad.

Al reflexionar acerca de algún mecanismo de defensa que utilice, identificó racionalización. “Todo es lógico, hasta las buenas acciones”.

Al hacer los ejercicios gestálticos, se dio cuenta de que lo que le cae mal de otras personas, es porque logra lo que ella quisiera lograr. Como gente que es reconocida, sin el “esfuerzo” que ella hace por lograrlo. “yo fui un tiempo la administradora de mi condominio porque me he ganado la confianza de todos, y ahora llega esta mujer con lo máximo y no ha demostrado nada”.

Al realizar las pruebas de escucha y expresión que se anexan en este trabajo, y autoevaluarse, se dio cuenta que actúa diferente al escuchar y la expresarse con sus hijos que con el resto de la gente. Considera que utiliza mejor sus habilidades con el resto de la gente.

Al hacer el ejercicio para identificar la maneras comunes de no respetar la experiencia de sus hijos, identificó que ella lo hace señalando deberes y obligaciones.

En la actividad en la que las participantes realizan su mapeo cerebral, identificó utilizar con mayor frecuencia para comunicarse, la parte intelectual.

Participante D:

Al realizar la actividad correspondiente, fluyó fácilmente con el ejercicio. Identificó sin dificultad sus características. Escogió una planta, estuvo de acuerdo al identificarse llena de vida y bonita como las características que le adjudicó a esta: “sí, cuando me arreglo si creo que me veo bonita”.

Al realizar la actividad para identificar patrones repetitivos, identificó varios, tanto negativos como positivos. Está consciente y manifestó que no le gusta hacerlo. Como el limitarse por miedo de que ocurra algo grave. “Hay veces que tengo oportunidad de hacer cosas, invitaciones, etc. y no lo hago por miedo a tragedias, igual que era y sigue siendo mi papá”.

Al hacer la actividad MATEA, identificó bien sus emociones y las situaciones en las que no fluye con ellas. Le cuesta trabajo expresar miedo. “Es que como siento miedo de todo, ¿estaría a cada rato diciéndolo!”

En el mapa mental de asuntos significativos para la educación de sus hijos que se anexa en este trabajo, expresó la importancia de: amor, compartir, salud, escucha, ejemplo, lectura, limpieza.

Al reflexionar acerca de algún mecanismo de defensa que utilice, identificó racionalización. “Es que me siento segura si doy razones lógicas”.

Al hacer los ejercicios gestálticos, se dio cuenta de que los miedos que tiene, le impiden fluir. Pueden ocurrir “tragedias”. “De chiquita pasaban algunas cosas como que cayó un rayo en casa de mis abuelos, etc. y yo me quedé con el miedo de que siempre van a ocurrir tragedias y tengo que estar alerta”.

Al realizar las pruebas de escucha y expresión que se anexan en este trabajo, y autoevaluarse, se dio cuenta que actúa diferente al escuchar y la expresarse con sus hijos que con el resto de la gente. Considera que utiliza mejor sus habilidades con el resto de la gente.

Al hacer el ejercicio para identificar la maneras comunes de no respetar la experiencia de sus hijos, identificó que ella lo hace señalando deberes y obligaciones.

En la actividad en la que las participantes realizan su mapeo cerebral, identificó utilizar con mayor frecuencia para comunicarse, la parte intelectual.

Participante E:

Al realizar la actividad correspondiente, le costó un poco de trabajo aceptar sus propias características positivas. Escogió una planta, y aceptó que en ella encuentra las características que le adjudicó: “sí, y yo también estoy bien cuidada”.

Al realizar la actividad para identificar patrones repetitivos, identificó patrones positivos como apoyo incondicional y pocos negativos como excesiva admiración hacia el padre. “Me esmero en que mis hijos admiren a su padre, yo lo admiré mucho tiempo, era intocable, hasta que nos dimos cuenta de una que otra cosa no tan agradable.”

Al hacer la actividad MATEA, identificó bien sus emociones y las situaciones en las que no fluye con ellas. Le cuesta trabajo expresar miedo. “Es que siento que mis hijos me tienen que ver fuerte, y si digo que tengo miedo, no lo soy”.

En el mapa mental de asuntos significativos para la educación de sus hijos que se anexa en este trabajo, expresó la importancia de: expresión, familia, lectura, unión y amor, amor a Dios, valores, experiencias propias.

Al reflexionar acerca de algún mecanismo de defensa que utilice, identificó evasión. “No me gusta el pleito, prefiero irme, cambiar de tema, no confronto”.

Al hacer los ejercicios gestálticos, se dio cuenta de que lo que le cae mal de otras personas, es porque logra lo que a ella le gustaría lograr. Como gente que logra tener la atención de sus amistades sin ser tan buena onda como ella. “Como X, que no entiendo por qué es amiga de ustedes dos, si no ha hecho nada bueno, es más, es claro que es mala persona”.

Al realizar las pruebas de escucha y expresión que se anexan en este trabajo, y autoevaluarse, se dio cuenta que actúa diferente al escuchar y la expresarse con sus hijos que con el resto de la gente. Considera que utiliza mejor sus habilidades con el resto de la gente.

Al hacer el ejercicio para identificar la maneras comunes de no respetar la experiencia de sus hijos, identificó que ella lo hace señalando deberes y obligaciones.

En la actividad en la que las participantes realizan su mapeo cerebral, identificó utilizar con mayor frecuencia para comunicarse, la parte intelectual.

Participante F:

Al realizar la actividad correspondiente, fluyó fácilmente con el ejercicio. Identificó sin dificultad sus características. Escogió un cuadro donde hay una pintura que ella describió como “con colores de mucho contraste”. A la pregunta de si ella encuentra contrastes en su vida, respondió que si, “me siento una persona responsable al ir a trabajar todos los días, pero me siento una persona irresponsable por dejar a mis hijos más tiempo solos por irme a trabajar”.

Al realizar la actividad para identificar patrones repetitivos, identificó varios patrones positivos y varios negativos, como relacionarse de manera “pesada” con bromas con sus hijos. “Siempre nos llevamos pesado con mi papá, pero ahora veo que a mi hijo le afectan las bromas pesadas de la familia, pero es algo como difícil, porque así somos”.

Al hacer la actividad MATEA, identificó bien sus emociones y las situaciones en las que no fluye con ellas. Le cuesta trabajo expresar miedo. “Ni siquiera pienso en expresarlo, solo me lo callo y mejor me enojo que eso si me sale bien”.

En el mapa mental de asuntos significativos para la educación de sus hijos que se anexa en este trabajo, expresó la importancia de: aprender con ellos, comer bien, compartir, familia, diversión, tareas.

Al reflexionar acerca de algún mecanismo de defensa que utilice, identificó racionalización. “¡Claro! si no es lógico ¿cómo lo explicas?”

Al hacer los ejercicios gestálticos, se dio cuenta de que lo que le cae mal de otras personas, es porque logra lo que ella quisiera lograr. Como gente que logra tener reconocimiento en el trabajo, haciendo muy poco esfuerzo en comparación con ella. “Yo trabajo mucho y bien en mi oficina y por ahí anda una chava paseándose que no hace nada y de repente le dan reconocimiento, y ¡no trabaja bien!”

Al realizar las pruebas de escucha y expresión que se anexan en este trabajo, y autoevaluarse, se dio cuenta que actúa diferente al escuchar y la expresarse con sus hijos que con el resto de la gente. Considera que utiliza mejor sus habilidades con el resto de la gente.

Al hacer el ejercicio para identificar la maneras comunes de no respetar la experiencia de sus hijos, identificó que ella lo hace señalando deberes y obligaciones.

En la actividad en la que las participantes realizan su mapeo cerebral, identificó utilizar con mayor frecuencia para comunicarse, la parte emocional.

Participante G:

Al realizar la actividad correspondiente, le costó trabajo aceptar sus propias características positivas. Escogió un cuadro, y resaltó los aspectos estructurales, la forma cuadrada, inteligentes y complicada de éste. Al tratar de ver estas características en ella, resaltó los aspectos racionales y estructurados como algo no positivo en ocasiones, “es que a veces soy demasiado *by the book*”.

Al realizar la actividad para identificar patrones repetitivos, identificó varios negativos y se dio cuenta que lo que ella pedía, ahora lo piden sus hijos. Como una mayor flexibilidad y evitar las comparaciones. La participante se hace consciente de que no le está funcionando en ocasiones mucho la lógica. “Me di cuenta de que yo que estoy siempre buscando una lógica, pues esto no tenía ninguna razón lógica, pero traes una carga de valores y de muchas cosas que no se cómo le llamas, que dices, yo no puedo con esto”.

Al hacer la actividad MATEA, identificó bien sus emociones y las situaciones en las que no fluye con ellas, justificándolas racionalmente. Le cuesta trabajo expresar miedo. “Es que me queda claro que la familia tiene que tener un pilar de seguridad, y si uno de sus pilares tiene miedo, puede acabar con la seguridad de toda la familia”.

En el mapa mental de asuntos significativos para la educación de sus hijos que se anexa en este trabajo, expresó la importancia de: compartir experiencias, diversión, razonar, soñar.

Al reflexionar acerca de algún mecanismo de defensa que utilice, identificó racionalización y evasión. “Todo lo tengo que explicar lógicamente”... “Si hay algo emocional que no quiero enfrentar, me duermo”.

Al hacer los ejercicios gestálticos, se dio cuenta de que lo que le cae mal de otras personas, es porque logra lo que ella quisiera lograr. Como gente que presume sus habilidades laborales, cuando ni siquiera las tiene, y ella que si las tiene no se atreve a hacerlo. “Yo nunca presumo lo que hago, y me cae muy mal que otras personas anden presumiendo cosas que ni han hecho”.

Cuando compartió la reflexión de su tarea acerca de las expectativas que tiene hacia sus hijos, dijo que ella siempre ha creído que su única expectativa es que sean felices, sin embargo, ahora se da cuenta de que hay algunas cuestiones personales que involucra y menciona el ejemplo del acné de su hija. Comenta que es algo que a ella le preocupa porque consideraba que a su hija le afectaba mucho, la ha llevado a

diferentes doctores, chamanes, etc., y que esta última vez que la llevó, en el camino, su hija le dijo: “mamá a mi no me afecta, ya supéralo por favor, yo puedo vivir con esto, si tu no puedes vivir con esto, supéralo por favor”. La participante, avanzó en su proceso de auto-observación.

Al realizar las pruebas de escucha y expresión que se anexan en este trabajo, y autoevaluarse, se dio cuenta que actúa diferente al escuchar y la expresarse con sus hijos que con el resto de la gente. Considera que utiliza mejor sus habilidades con el resto de la gente.

Al hacer el ejercicio para identificar la maneras comunes de no respetar la experiencia de sus hijos, identificó que ella lo hace señalando deberes y obligaciones y explicando.

En la actividad en la que las participantes realizan su mapeo cerebral, identificó utilizar con mayor frecuencia para comunicarse, la parte intelectual.

### **5.3. Asertividad:**

Las participantes reconocieron e identificaron situaciones y conductas agresivas y no asertivas en su vida cotidiana.

Las participantes identificaron las razones posibles por las que han tenido en ocasiones falta de asertividad. Y las consecuencias que esta falta de asertividad puede tener en las relaciones interpersonales.

Las participantes se familiarizaron con las técnicas asertivas al hacer el *rol play* en el taller, se dieron cuenta de que debe haber congruencia en la aplicación de éstas.

Las participantes identificaron la importancia de la asertividad, la congruencia y la empatía en los niños para ayudarlos en la prevención de abuso y conductas agresivas.

Participantes A, C, F y G:

Al realizar las actividades correspondientes sobre asertividad, se identificaron como agresivas pasivas. Las cuatro participantes, concedieron en utilizar el sarcasmo y en ocasiones la hostilidad en situaciones en donde no saben cómo comunicarse de alguna otra forma. Se sorprendieron al darse cuenta de que éstas son actitudes

agresivas pasivas y al conocer las consecuencias de utilizarlas cotidianamente en la relación con sus hijos.

Participantes B y D:

Al realizar las actividades correspondientes sobre asertividad, se identificaron como no asertivas con la gente en general. La participante B, se identificó además como agresiva pasiva con sus hijos.

Participante E:

Al realizar las actividades correspondientes sobre asertividad, se identificó como no asertiva solo en algunas situaciones sociales.

## **6. Resultados individuales:**

Participante A

El primer objetivo si se logró con ella. Se identificó como víctima en su infancia, actualmente pasiva agresiva en la relación con sus hijos, se dio cuenta de que les reforzaba el rol de observadores pasivos al procurar controlar el que no tengan conflicto. Identificó su introyecto de necesidad de control en todos los ámbitos de su vida y su repetición de patrones de no expresar su miedo y así perder su imagen segura. En la última sesión del taller compartió en el grupo que en reuniones sociales había empezado a soltar el control y que se había sentido tranquila al respecto. También expresó que en ocasiones había dejado de hacer el rol de víctima: “No necesariamente hago siempre la misma, pero sí alguna vez aplico "la víctima" lo cual de manera consciente he dejado de hacer”.

El segundo objetivo no se logró del todo con ella. Le interesó el hecho de reconocer en cuáles situaciones es agresiva y en cuáles es no asertiva, sin embargo, en la última sesión compartió también que le cuesta trabajo aplicar la asertividad con sus hijos. Considera difícil el romper con el esquema de comunicación de toda su vida y siente que necesita practicar.

A la pregunta expresa en el cuestionario final se que anexa en el trabajo, ¿qué considera significativo en el taller y qué cambió?, ella responde, “el aprender cómo muchos de mis comportamientos son patrones heredados, y cómo las cosas que me molestan de otros, son defectos míos que me molestan. Aprender a darle a cada

quien su individualidad en cuanto a expresión de sentimientos”...” La manera de escuchar las preocupaciones de mis hijos ahora son de manera más objetiva (sin mis prejuicios)”.

#### Participante B

El primer objetivo si se logró con ella. Se identificó tanto a ella como a sus hijos como observadores pasivos y se dio cuenta que ella reforzaba esta conducta tratando de que sus hijos “queremos meter en moldes de igual tamaño de igual forma a mis hijos sin importar las cualidades de cada hijo”.

“Esto es por miedo de que mis hijos vayan a crecer como personas irresponsables”.

Logró un autoconocimiento de algunos de sus miedos y de cuestiones que le molestan de sus hijos. Se dio cuenta que en ocasiones es agresora pasiva en la relación con sus hijos.

Me parece importante el identificar los deseos de que sus hijos entren al mismo molde que ella y su marido, pero lo más importante es que identificó la razón de estos deseos, que en sus palabras “Esto es por miedo de que mis hijos vayan a crecer como personas irresponsables. Pero estoy haciendo más daño tratando de encajarlos igualmente.” Considero que el darse cuenta de esto, es un importante primer paso para el cambio de conducta.

El segundo objetivo no se logró del todo con ella. Se mostró muy interesada por la asertividad, de hecho menciona que es algo que ella no conocía y hasta le parecía egoísta el tener actitudes asertivas. Reconoce bien las características de la asertividad, la no asertividad y la agresión. De hecho, identifica que con sus hijos en ocasiones tiene actitudes agresivo-pasivas y con el resto de las personas tiene actitudes no asertivas. Sin embargo, considera que le cuesta mucho trabajo aplicar la asertividad en ciertas situaciones de su vida solo con conocer. Menciona que faltó más tiempo para reflexionar después de las sesiones.

Considero un primer paso el que ella haya identificado las características de las personalidades asertivas, no asertivas y agresivas, el ser consciente de sus actitudes, identificarlas y reflexionarlas, es un buen principio para el cambio de conducta.

A la pregunta expresa en el cuestionario final se que anexa en el trabajo, ¿qué considera significativo en el taller y qué cambió?, ella responde: “Darme cuenta y analizar mis actos, actitudes y tendencia. Ni siquiera pensaba la importancia de asertividad. Ni siquiera había entendido”... “Pensaba que ser asertiva es como

expresarse mi sentimiento. Pero tenía creencia de que hay muchas cosas que resulta mejor no decirlo. Siempre pensaba que egoísmo es parecido a ser asertivo. Creo que entendí que no es así. Me di cuenta que muchas veces soy agresora pasiva a mis hijos.”

#### Participante C

El primer objetivo si se logró con ella. Se dio cuenta que el no escuchar a sus hijos es una actitud agresiva y que ella lo hacía, causando que todos, incluyéndola a ella se desesperaran. “Me di cuenta que cuando mis hijos me platicaban cosas, en lugar de escucharlos, trataba de opinarles y darles consejos pero se desesperaban y yo también (agresora). Ahora procuro escucharlos primero que nada.”

Logró un autoconocimiento importante y está enfocada en concientizar sus actitudes, ya que se dio cuenta de que el ser consciente es el primer paso para una transformación en su conducta.

Me parece importante que se dé cuenta de sus acciones agresivas hacia sus hijos, como la no escucha. En una sesión, ella, al igual que las demás participantes, obtuvo resultados diferentes para sus hijos y para el resto de las personas en las pruebas de escucha y expresión. En la sesión que esto ocurrió, no parecía darle mucha importancia, sin embargo en el cuestionario final, menciona su falta de escucha como una actitud agresiva hacia sus hijos, aceptándola y aceptando las reacciones de desesperación que esto acusaba en su familia.

El segundo objetivo, también se logró con ella. Considera que si está aplicando las herramientas de tolerancia, de empatía y de no juzgar en su relación con: hijos, esposo, familia, amigos, trabajo.

Considero importante que haya identificado y esté ya utilizando estas herramientas, para eliminar las conductas agresivas que ella detectó, como la falta de escucha.

A la pregunta expresa en el cuestionario final se que anexa en el trabajo, ¿qué considera significativo en el taller y qué cambió?, ella responde: “Estas en un trabajo constante contigo mismo y a veces es difícil ver realísticamente lo que haces. El curso me ayudo a aprender que concientizando es el primer paso para una transformación en mi conducta. Utilizar siempre el recurso de la empatía. Concentrarme en escuchar y no interrumpir. Tolerancia”... “Todo esto lo estoy tratando de recordar todos los días en mis relaciones con mis hijos, mi esposo, familia, amigos y en el trabajo.”

## Participante D

El primer objetivo si se logró con ella. Al principio del taller identificó a su hijo como víctima, al final del taller, menciona que se dio cuenta de que no debe hacer que sus hijos intenten complacer a los demás a costa de no ser asertivo y de que debe escuchar sus demandas para fomentar que sigan expresando sus necesidades. No dijo explícitamente que ella estaba reforzando un rol de víctima en su hijo, sin embargo, menciona que ahora al reconocer al asertivo, al pasivo agresivo y al abusivo, puedo ayudar a sus hijos a en sus palabras a: “analizar el papel que están jugando ellos y sus amigos y a ayudarlo a reconocer y a alejarse de un abusivo”. Al conocer las características de las personalidades no asertivas, ella identificó, como se lee en sus respuestas, que el complaciente tiende a tener falta de asertividad, y eso, en combinación con algunas circunstancias, lo pueden llevar a ser víctima. Al reconocer al principio del taller que su hijo era víctima y al finalizar éste, darse cuenta de estar reforzando conductas complacientes, llegó a hacer consciente una parte importante de sus reforzamientos.

Tuvo un importante autoconocimiento. En las dinámicas gestálticas, se dio cuenta al cambiar las frases Yo Quiero por el Yo debo, el No puedo por el no quiero y el me da miedo por me gustaría que cada quien es responsable de sus asuntos en la vida y en sus palabras “en la medida en la que lo asumimos ganamos control sobre nuestro destino.” Me parece importante esta reflexión de la participante, la constante en las víctimas de relaciones agresivas es la falta de responsabilidad en sus relaciones, considero que al tener una madre que se responsabiliza de sus asuntos, será más fácil que el niño lo haga también.

El segundo objetivo, se logró en parte con ella. Mostró mucho interés por la asertividad, conoce e identifica claramente las características de las personas asertivas, no asertivas y agresivas y se siente capaz de ayudar a sus hijos a reconocerlas “Me di cuenta que no debo hacer que mis hijos intenten complacer a los demás a costa de no ser asertivos. También que debo escuchar sus demandas para fomentar que sigan expresando sus necesidades”. Sin embargo considera que le hubiera gustado practicar más la asertividad en el taller, con ejemplos reales de su vida para tener más noción de cómo abordarlos.

A la pregunta expresa en el cuestionario final se que anexa en el trabajo, ¿qué considera significativo en el taller y qué cambió?, ella responde: “El cambiar el Yo

Quiero por el Yo debo, el No puedo por el no quiero y el me da miedo por me gustaría. Me hizo reflexionar en que somos responsables de todo lo que nos pasa en la vida y en la medida en la que lo asumimos ganamos control sobre nuestro destino.”

#### Participante E

El primer objetivo se logró solo en parte con ella. Menciona que se da cuenta de que no está reforzando conductas o roles agresivos en sus hijos. Sin embargo, menciona también, que se da cuenta de que en las relaciones con las personas que de alguno u otro modo siente que le han hecho daño, pueden ser el resultado de falta de asertividad de su parte y de reforzamientos propios en sus conductas de observador pasivo, de víctima y en ocasiones, conductas agresivas.

Ella había mencionado en la primera sesión del taller que uno de sus hijos en ocasiones había sido víctima. Es un primer paso importante que haya logrado hacerse consciente de las ocasiones donde ella ha sido víctima y qué reforzó en esas ocasiones, para poder identificar posteriormente los reforzamientos de sus hijos.

Logró un avance en su autoconocimiento, considera que fue muy significativo el identificarse y aprender a conocerse en un sentido diferente al que ya lo hacía, se interesó por las razones por las que piensa y actúa de cierta forma y en sus palabras, se dio cuenta de “la enorme gama de posibilidades de cambiar sin afectar la esencia misma de mi persona”.

Considero este comentario muy importante, la participante es consciente de que desea cambiar algunas actitudes y considera que ha adquirido herramientas para hacerlo sin cambiar su estilo. Me interesa mucho esta percepción en la que manifiesta que hay muchas posibilidades, creo que es importante que se sienta así, con posibilidades y no con imposiciones.

El segundo objetivo si se logró con ella. Considera que adquirió herramientas de empatía y asertividad y que no le va a costar trabajo aplicarlas con sus hijos, menciona que el hecho de ser una persona emocional-creativa le facilitará la aplicación de las herramientas. Ella considera muy importante el transmitirles estas herramientas a los niños, ya que quiere que ellos las integren a su vida.

Considero que el haberse identificado en algunas ocasiones como no asertiva, ayudó a generar el interés por que sus hijos logren ser asertivos e integren esa herramienta en su vida.

A la pregunta expresa en el cuestionario final se que anexa en el trabajo, ¿qué considera significativo en el taller y qué cambió?, ella responde: “El identificarme y aprender a conocerme en un sentido diferente al que ya lo hacía. El por qué pienso y actúo de tal o cual forma y, la enorme gama de posibilidades de cambiar sin afectar la esencia misma de mi persona.”... “He tratado de entender a los demás y modificar, en lo posible, mis relaciones, particularmente con la familia. Esto de ser empático y asertivo es una tarea de vida. Me ha ayudado a reflexionar mucho sobre mi relación con mis hijos y con Rodrigo. Y también a entender a la gente que me rodea, en especial a la gente que, de una u otra forma, me ha hecho daño. De hecho, les agradezco a éstas últimas que hoy reconozca que sus actitudes pueden ser el resultado de, aparte de sus problemas personales, falta de asertividad de mi parte y que he estado reforzando en mis conductas de observador pasivo, de víctima y, en ocasiones, agresivas.”

#### Participante F

El primer objetivo si se logró con ella. Identificó la repetición de sus patrones de conducta e identificó también la necesidad de control hacia los sentimientos de sus hijos. No se considera evasora de conflicto, sin embargo, identificó estar reforzando observadores pasivos. Se dio cuenta de que ella no evade el conflicto, sin embargo, si evade y hasta “borra” situaciones que le causan miedo y estrés desde niña.

El segundo objetivo se logró solo en parte con ella. Identificó bien las situaciones y personas con las que es agresiva y no asertiva, pero se siente insegura para aplicar la asertividad en situaciones con sus hijos.

#### Participante G

El primer objetivo se logró solo en parte con ella. A pesar de reconocer en la sesión 4 que tenía actitudes agresivas pasivas con su familia, no reconoce ningún reforzamiento de roles relacionado con conductas agresivas, de hecho menciona que no se identificó en este tema durante el taller. Tampoco se ubica como reforzadora de observadores pasivos. Sin embargo, llegó a un muy buen nivel de autoconocimiento, identificó sus resistencias intelectuales y las limitantes que éstas pueden ocasionar en la relación con sus hijos. Después del taller, menciona que cambió la idea de que todo tiene que ser analizado de manera lógica, ahora busca percibir las cosas con otro punto de vista. Dice que quiere suavizar el esquema de

relación familiar con sus hijos, considera que funcionará mejor siendo menos severa.

Considero importante que aunque no haya identificado reforzamiento de roles, ella se haya identificado como agresiva pasiva en varios ámbitos de su vida. Es un importante primer paso el hacer consciente esta actitud propia, para si es el caso, identificarla posteriormente en sus hijos.

El segundo objetivo si se logró con ella. Considera que ha cambiado la forma en la que aborda las situaciones con sus hijos, desde la forma en que pregunta las cosas, eliminando el “por qué” pidiendo justificaciones, hasta el tratar de acosarlos menos con interrogatorios a los que sentía que antes los sometía.

Reconoce como herramienta adquirida, el conocer el “perfil” de sus hijos y así ser empática con ellos. Considera que a partir de las herramientas asertivas y la empatía, mejorará la comunicación con sus hijos.

Menciona que el autoconocimiento y el interés por conocer a sus hijos, le permitirán transmitirles la seguridad que requieren para en sus palabras “transitar por la vida de la mejor manera posible”.

Me pareció importante que considerara la empatía como una herramienta, al considerarse agresiva pasiva durante las sesiones, mencionaba la crítica interna que ella sentía en ocasiones hacia las demás personas, incluyendo sus hijos. Al integrar la empatía como herramienta, esta crítica interna que puede llevar a muestras de agresión pasiva, se minimiza o se controla.

A la pregunta expresa en el cuestionario final se que anexa en el trabajo, ¿qué considera significativo en el taller y qué cambió?, ella responde: “Darme cuenta de cómo nuestros patrones vivenciales y educativos influyen de manera importante en nuestro comportamiento diario. Y por lo tanto, influirán en el de nuestros hijos. De manera teórica, es lógico inferir esta situación, sin embargo al hacer los ejercicios, para mí fue muy claro, digamos que fue algo vivencial, revelador. Al reconocer lo anterior, aunado a ubicar ciertas características de comportamiento me permitieron ser más objetiva en mi apreciación de varias cosas (como la conducta de mis hijos), y sobre todo a tratar de entender las cosas desde otra óptica, un poco menos severa y tratar de ser más empática.”... “El cambio que percibo como más importante es que al conocer sus causas es más fácil entender los comportamientos diferentes y por ende, tener una reacción diferente ante los mismos. Aunque esto parece obvio, no lo es tanto. Digamos que en mí, cambio la idea de que TODO tiene que ser analizado

de manera lógica, aunque si bien esto forma parte de una estructura para mi muy arraigada, por lo menos trato de ubicar que no siempre debe de ser así y busco percibir las cosas con otro punto de vista. También cambio la forma en que abordo las situaciones con mis hijos, desde como preguntar hasta el tratar de “acosar” menos con los interrogatorios a los que seguramente los sometía. Pretendo suavizar el esquema de relación intrafamiliar (con mis hijos) creo que siendo menos severa en algunas cosas puede funcionar mejor.”

## 7. Resultados del proceso:

Primer objetivo particular: Lograr que las madres de familia que asistan al grupo, por medio del autoconocimiento, identifiquen los roles que están reforzando en sus familias, relacionados a los roles de los participantes en el acoso escolar.

Resultado: El primer objetivo particular se cumplió al cien por ciento en cinco de las siete participantes.

Las cinco participantes lograron identificar, con las dinámicas y reflexiones de autoconocimiento, claramente conductas hacia sus hijos que refuerzan el rol de algunos de los participantes en relaciones agresivas o acoso. Cuatro identificaron reforzar observadores pasivos y una identificó reforzar víctima.

Las dos participantes restantes, lograron identificar con las mismas dinámicas, conductas solo propias, sin embargo no consideran que estén reforzando ningún rol relacionado con conductas agresivas. Una participante se identificó agresiva pasiva y la otra participante se identificó en ocasiones víctima y en otras agresiva pasiva.

Estos resultados son de gran avance para el proyecto, ya que como se ha dicho anteriormente, cuando sucede que cada quien se pone en contacto con su experiencia, va descubriendo que el cambio se produce poco a poco por sí solo, sin una planificación estructurada (Stevens, 2011). El autoconocimiento es una herramienta útil para descubrir respuestas propias, que ayudan a descubrir qué es lo que cada quién quiere o no quiere hacer. Además, al lograr un mayor autoconocimiento, identificando actitudes propias hacia sus hijos y reforzamiento de roles, las participantes alcanzaron una mayor congruencia. La congruencia, como se ha dicho anteriormente, sucede cuando el individuo logra realizar una simbolización adecuada. La congruencia se da entre el yo y la experiencia. Cuando ésta se logra, la persona reorganiza el concepto de sí mismo, es decir puede integrar ciertas características que anteriormente no consideraba compatibles con su concepto (Rogers, 2007).

Quedó claro para el objetivo de autoconocimiento, lo que Buber (2003, pág. 142) explica, “el fundamento de la coexistencia entre hombres es doble y uno a la vez: el deseo que cada uno tiene de ser confirmado por otros hombres como lo que es y como lo que puede llegar a ser, y la capacidad innata que posee de confirmar precisamente así a sus congéneres”. Cuando alguna de las participantes no eran capaz de ver una o varias de sus propias características, las demás les daban algunos ejemplos

en donde ellas consideraban que las resaltaban. La participante en cuestión, en ese momento se daba cuenta de que si tenía esas características y agradecía la participación de sus compañeras, reafirmando su autoconocimiento.

Segundo objetivo particular: Lograr que las madres de familia integren la asertividad emocional en la relación con sus hijos, logrando así un cambio en su relación.

Resultado: El segundo objetivo particular del taller se cumplió al cien por ciento en tres de las siete participantes.

Las tres lograron identificar claramente las situaciones y/o personas con quien son asertivas y con quien no lo son. Las tres consideran que la congruencia y la empatía fueron herramientas útiles para aplicar la asertividad en sus relaciones y ya yo están haciendo.

Las cuatro restantes, también lograron identificar claramente las situaciones y/o personas con quien son asertivas y con quien no lo son. Sin embargo, aunque consideraron de gran importancia la congruencia y la empatía, consideran que necesitan practicar la asertividad, antes de aplicarla a su vida cotidiana, comentan que les cuesta trabajo en varias situaciones con sus hijos imaginar cómo reaccionar asertivamente.

Estos avances en el tema de la asertividad, han sido de suma importancia, ya que como se ha explicado anteriormente, se pretende que la asertividad sea un camino hacia la autoestima, hacia la capacidad de relacionarse con los demás de igual a igual, sin estar por encima o por debajo. Relacionarse en el mismo plano, reconociendo a quien es mejor para ciertas habilidades sin sentirse inferior ni superior a otros, sin tener esa imperiosa necesidad de ser valorado por los demás (Castanyer Mayer-Spiess, 1998).

Objetivo general: Lograr que las madres de familia que asistan al grupo integren recursos para mejorar la relación madre-hijo, ayudando así a la prevención del acoso escolar desde el entorno familiar.

Resultado: El objetivo general si se logró en las participantes del taller. En una participante de siete se logró el cien por ciento del objetivo. Ella identificó por medio del autoconocimiento, claramente roles que refuerza relacionados al acoso. Además, integró la asertividad emocional en su vida, proyectándola en un cambio en la relación con sus hijos.

Sin embargo, las demás participantes también lograron un autoconocimiento importante para identificar sino un reforzamiento en sus hijos, al menos si en ellas, actitudes agresivas, pasivas o victimarias, resultantes de patrones repetitivos, de miedos o de defensas. Al hacer conscientes estas actitudes, reflexionaron e identificaron cuáles actitudes les servían y cuales ya no. Se hicieron responsables sobre si seguir con ellas o cambiarlas. En este punto, cinco participantes manifestaron que habían empezado a cambiar ciertas actitudes como sarcasmos, falta de escucha, no aceptación de ciertas emociones como tristeza y enojo. Este cambio se dio al darse cuenta de que no les servían en la relación con sus hijos.

Todas las participantes identificaron las condiciones en donde son asertivas, no asertivas y agresivas, ubicaron el sentimiento que esto les provocaba y la importancia de la asertividad como una herramienta para la prevención de relaciones agresivas o acoso.

Al identificar estas condiciones, situaciones y el sentimiento que cada una les provocaba, las participantes se dan cuenta, relacionándolo con sus propias experiencias recordadas, de lo que Castanyer Mayer-Spiess (1998) afirma, las personas asertivas tienen ciertas características que no solo las alejan de las probabilidades de ser víctimas o agresores, sino que su presencia y su seguridad no favorecen un clima de agresión o acoso. Las participantes, logran confirmar así, que la asertividad, junto con la congruencia y empatía, puede ser una herramienta para prevenir algunas conductas agresivas.

Sin embargo, solo tres consideraron ya estar utilizando la asertividad en su vida cotidiana, las cuatro restantes consideran que necesitan practicar antes de aplicar la asertividad con sus hijos.

En todo el proceso, desde el inicio del taller, hasta el análisis de resultados, ha estado presente la tendencia actualizante de las participantes. A pesar de sus resistencias, ellas permanecieron en el proceso, buscando desarrollar sus potencialidades y adquiriendo nuevas herramientas.

Al cierre de la sesión, las participantes estuvieron de acuerdo con una de ellas que comentó que sentía que fluía mejor en algunas situaciones con sus hijos, al haber eliminado en algún grado la angustia por controlar. Eso me parece significativo en el desarrollo de la tendencia actualizante del yo. Al hacerse más conscientes de sus actitudes, fueron mostrando mayor congruencia entre el yo y la experiencia, desarrollando así, su tendencia actualizante del yo.

## **8. Alcances y limitaciones**

### **8.1. Alcances**

El alcance más claro que se logró en este proyecto fue el autoconocimiento de las participantes. El cien por ciento de ellas lograron un autoconocimiento mayor al que tenían al entrar al taller. Todas mencionaron diferentes áreas donde lograron el autoconocimiento.

Algunas se dieron cuenta de su repetición de patrones, otras de sus miedos y limitantes introyectadas, otras de sus mecanismos de defensa. Todas identificaron las emociones que les cuesta trabajar y con las que fluyen, identificando también así las emociones de sus hijos.

Identificaron reforzamiento de roles, algunas solo propios y otras más con sus hijos, relacionados con los roles participantes en el acoso.

Este autoconocimiento resultó en el darse cuenta de las participantes, de cómo alguna de las situaciones mencionadas, las ha limitado en la utilización de los recursos con los que cuenta cada una de ellas para desarrollar en la relación con sus hijos. Todas consideraron que el hacer conscientes algunos aspectos de su conducta y pensamiento es un primer paso para comenzar con el cambio en la relación con sus hijos.

La identificación de conductas asertivas, no asertivas y agresivas, es una herramienta importante que las participantes adquirieron para el proceso de darse cuenta, de hacer conscientes actitudes y patrones que antes estaban en un plano mecánico.

Además, en varias participantes se lograron cambios tangibles en la relación con sus hijos. Algunas en el aspecto de aceptación de emociones, en otras en empatía, en otras más, disminuyendo sus reacciones agresivas.

El autoconocimiento, la mayor consciencia y la identificación de actitudes asertivas, no asertivas y agresivas, muestran una mayor congruencia de las participantes ante sus experiencias, logrando así, desarrollar cada vez más, su tendencia actualizante del yo.

### **8.2. Limitaciones**

La limitante que considero más importante en el proyecto, fue la cantidad de horas de duración del taller. Varias participantes mencionaron que les hubiera gustado

tener más tiempo para reflexionar en cada sesión. Algunas más expresaron que les gustaría tener más sesiones para poder practicar situaciones para aplicar la asertividad.

Considero que la parte de los objetivos que no se logró con algunas participantes puede lograrse al tener más tiempo y más sesiones para reflexionar y practicar.

También me di cuenta que solo al principio, al ya tener una imagen formada frente a las demás participantes, cada una de ellas era más cautelosa al expresar sus ideas y opiniones.

Consideré una limitante el hecho de que la supervisora no asistiera a las sesiones, hubo ocasiones en donde solo hasta ver el video de la sesión me di cuenta de ciertas cosas, como momentos en donde todas hablaban al mismo tiempo. Considero que si la supervisora hubiera estado presente, me lo hubiera hecho evidente en ese momento. Por otro lado, el hecho de que no hubiera asistido no limitó a las participantes para expresar abiertamente opiniones acerca del manejo de las relaciones agresivas o acoso dentro del colegio.

Otra limitante fue el horario en el que se llevaron a cabo las sesiones. Excepto la última, todas fueron en la noche, en algunas ocasiones, había interés de las participantes por continuar las reflexiones, sin embargo ellas mismas se daban cuenta de que era tarde y no querían alargar el tiempo con sus reflexiones y desvelar a las demás.

## **9. Sugerencias**

Con base en mi aprendizaje del proceso, en la retroalimentación de las participantes, en los resultados y en mi observación, considero importante tomar en cuenta como sugerencia los siguientes puntos.

En primer lugar y como sugerencia desde el punto de vista metodológico, considero que el taller debe de constar al menos de ocho sesiones, es decir, agregar dos sesiones de dos horas cada una a las ya planeadas. No es necesario incluir temas adicionales en las sesiones, solo inducciones a la reflexión con preguntas generadoras y posteriormente la aplicación de la reflexión en casos prácticos, con ejemplos que las participantes deseen compartir con el grupo y tengan la inquietud sobre como aterrizar sus reflexiones. Considero que después de la tercera sesión, es el momento adecuado para introducir la primera sesión adicional, ésta deberá incluir preguntas y reflexiones acerca de los mecanismos de defensa expuestos en las sesiones anteriores.

El ejercicio que abra la sesión, será un ejercicio gestáltico, en donde cada quien cierra los ojos y recuerda la primera situación en su vida en donde se sintió vulnerable, después recordará qué hizo frente a esa situación, y lo relacionará con un mecanismo de defensa. El ejercicio se repetirá con diferentes situaciones de su vida con sentimiento de vulnerabilidad de modo que las participantes ubiquen el mecanismo de defensa que más utilicen. La pregunta generadora después del ejercicio será: ¿para qué me sirvió utilizar mi mecanismo de defensa en las diferentes situaciones? Se abre la reflexión de las participantes que deseen compartir.

Posteriormente, cada una ubicará las situaciones en las que sus hijos se sienten vulnerables y tratarán de ubicar el mecanismo de defensa que ellos utilizan. Se repite la pregunta, pero ahora enfocada a los niños: ¿para qué le sirve a mi hijo utilizar su mecanismo de defensa? El objetivo de esta reflexión, será crear empatía y respeto por los mecanismos de defensa propios y de los niños, entender que si son utilizados, es porque funcionan y protegen la integridad de cada quién, no es juzgable ni criticable, solo comprensible. Por otro lado, al ellas darse cuenta del mecanismo de defensa que estén listas para hacer consciente, podrán decidir si lo siguen utilizando o no, con la responsabilidad y decisión del autoconocimiento.

La segunda sesión adicional, será la última sesión del taller. Constará solo de ejercicios de *rol play*, en donde las participantes escogerán ejemplos de situaciones reales de su vida cotidiana en donde consideren que necesiten practicar la asertividad. El objetivo de este ejercicio será generar seguridad en las participantes en las situaciones en las que les cuesta mayor trabajo ser asertivas. Al practicar con las demás participantes, podrán recibir retroalimentación acerca de su congruencia y empatía al ser asertivas. Después de cada *rol play*, se harán reflexiones a partir de las siguientes preguntas generadoras ¿cómo me sentí al ser asertiva? ¿qué fue diferente? ¿cómo me percibieron?

Desde el punto de vista teórico, y habiendo considerado el incremento de sesiones, considero que es conveniente incluir dentro del marco teórico, algunas herramientas del psicodrama. Creo que el conocimiento, dominio y práctica de algunas de éstas herramientas pueden lograr que los *rol play* que se practiquen en las sesiones correspondientes, tengan un buen impacto en el darse cuenta de las participantes y lograr así comienzo en el cambio de relación con sus hijos.

Desde el punto de vista empírico, al iniciar el taller, consideraba que el hecho de que las participantes se conocieran anteriormente, podía ser una limitante en cuanto a su

apertura para compartir experiencias. Al final, como ya mencioné en los resultados, me di cuenta de que sucedió lo contrario, en las actividades de autoconocimiento, cuando las participantes no eran capaces de ver algunas de sus características, las demás les daban algunos ejemplos en donde ellas consideraban que las resaltaban. La participante en cuestión, en ese momento se daba cuenta de que si tenía esas características y agradecía la participación de sus compañeras.

También sugiero la posibilidad de realizar el taller por la mañana con la misma duración de 2 horas por sesión, o en fin de semana con horario intensivo. El hecho de que el taller se realizara en la noche, limitó el tiempo de reflexión y retroalimentación de algunas participantes, que desde mi percepción se cuidaban de no alargarse en sus intervenciones.

En cuanto a la supervisión de taller, mi experiencia de que las participantes conocieran a la supervisora, me limitó a mi como facilitadora para mi retroalimentación. Las participantes fluyeron de una manera más natural al no tener a la supervisora presente, sin embargo, yo como facilitadora si sentí que hubiera sido de utilidad tener su retroalimentación en el transcurso de cada sesión.

Será importante también, darse el tiempo para conversar con cada una de las participantes de manera individual. Al ser temas tan cercanos e importantes para ellas como sus hijos y relación con ellos, es difícil que se abran en algunos temas frente al grupo, creo que programando al menos una sesión individual con cada una, se logrará mayor claridad, tanto de las participantes como del facilitador en cuanto al seguimiento que se le está dando al taller. Por esta razón, el tamaño del grupo me pareció muy adecuado, considero que cuando mucho podrá ser de diez participantes, no más, para lograr así escucharlas a todas y poder programar las sesiones individuales.

Mi experiencia como facilitadora me ha llevado a un gran aprendizaje. Por un lado, es muy importante el conocimiento adecuado y dominio de las técnicas que se implementan en las sesiones y de la teoría que las respalda. Sin embargo, es claro en mi experiencia, que las herramientas del desarrollo humano son las que hacen la diferencia en la aplicación de las técnicas, en la inducción a las reflexiones y sobre todo en la relación con las participantes individualmente y como grupo. El aprendizaje más importante que me llevo del taller va justamente en ese sentido. La relación y la energía que se generan en el grupo, son de gran importancia para el aprendizaje significativo tanto de las participantes como del facilitador. Las técnicas son poderosas, sin embargo es claro que perderían fuerza y significado, sin una relación empática y de aceptación

incondicional por parte de la facilitadora, siendo éste un modelaje importante para cada una de las participantes en su relación con las demás dentro del grupo.

## 10. Bibliografía

- Buber, M. (2001). *Yo y tú*. Buenos Aires, Argentina: Nueva Visión.
- Buber, M. (2003). *El camino del hombre*. Argentina: Altamira.
- Castanyer Mayer-Spiess, O. (1998). *La asertividad, expresión de una sana autoestima*. Bilbao: Desclée de Brouwer, S.A.
- Cerezo Ramírez, F. (2001). Aspectos relevantes del sujeto agresivo versus sujeto víctima. En F. Cerezo Ramírez, *La violencia en las aulas. Análisis y propuestas de intervención* (págs. 27-30). Madrid, España: Ediciones Pirámide.
- Cerezo Ramírez, F. (2001). Cómo definir la agresividad. En F. Cerezo Ramírez, *La violencia en las aulas. Análisis y propuestas de intervención* (págs. 26-27). Madrid, España: Ediciones Pirámide.
- Cerezo Ramírez, F. (2001). Determinantes del desarrollo de la agresividad. En F. Cerezo Ramírez, *La violencia en las aulas. Análisis y propuestas de intervención*. (págs. 30-32). Madrid, España: Ediciones Pirámide.
- Cerezo Ramírez, F. (s.f.). La agresividad: ¿instinto o resultado de un aprendizaje? En F. Cerezo Ramírez, & F. C. Ramírez (Ed.), *La violencia en las aulas, Análisis y propuestas de intervención* (págs. 24-26). Madrid, España: Ediciones Pirámide.
- De León, C. (2003). *Flujo de vida*. D.F., México: Editorial Pax México.
- Díaz-Aguado, M. J. (2006). Las relaciones entre iguales. Del acoso al respeto mutuo. En M. J. Díaz-Aguado, *Del acoso escolar a la cooperación en las aulas* (págs. 3-63). Madrid, España: Pearson Educación, S.A.
- Dulmus, C. N., & Sowers, K. M. (2004). Bully-Victimization Related to Gender and Grade Level: Implications for Prevention Efforts. En C. N. Dulmus, & K. M. Sowers, *Kids and Violence: The Invisible School Experience* (págs. 6-22). NY: The Haworth Social Work Practice Press.
- Giangiacomo, M. (2011). Acoso escolar: reflexiones para la construcción de una cultura de paz en la escuela. *Prometeo*(63), 13-16.

- González, J. (1996). Ética y humanismo, destino del hombre. En J. González, *El Ethos, destino del hombre* (págs. 15-43). México: FCE/UNAM.
- Harris, M. J. (2009). Bullying, Rejection, & Peer Victimization. En M. J. Harris, *Bullying, Rejection, & Peer Victimization* (págs. 103-198). NY: Springer Publishing Company.
- Lafarga, J. (2004). Alternativa vital: desarrollo o violencia. *Prometeo*, 4-9.
- Lafarga, J., & Gómez, J. (1992). Contexto histórico del enfoque centrado en la persona. En J. Lafarga, & J. Gómez, *Desarrollo del potencial humano: aportaciones de una psicología humanista* (págs. 24-69). México, D.F.: Trillas.
- Olweus, D. (1993). *Conductas de acoso y amenaza entre escolares*. Madrid: Ediciones Morata, S.L.
- Pulido, C. (2011). Educar hombres y mujeres que aprendan a vivir la paz. *Prometeo*(63), 21-25.
- Rogers, C. R. (2006). Lo que sabemos sobre la psicoterapia, objetiva y subjetivamente. En C. R. Rogers, *El proceso de convertirse en persona* (págs. 63-71). D.F., México: Paidós.
- Rogers, C. R. (2006). Una concepción de la psicoterapia como proceso. En C. R. Rogers, *El proceso de convertirse en persona* (págs. 117-148). D.F., México: Paidós.
- Rogers, C. R. (2007). Estructura general de nuestro pensamiento sistemático. En C. R. Rogers, *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales* (págs. 19-47). Buenos Aires, Argentina: Nueva Visión.
- Sánchez Aneas, A. (2009). El acoso escolar. En A. Sánchez Aneas, *Acoso escolar y convivencia en las aulas. Manual de prevención e intervención* (págs. 25-46). Alcalá la Real: Formación Alcalá.
- Sánchez Aneas, A. (2009). Elementos del acoso escolar. En A. Sánchez Aneas, *Acoso escolar y convivencia en las aulas. Manual de prevención e intervención* (págs. 47-62). Alcalá la Real: Formación Alcalá.

Sánchez Bodas, A. (2005). Tendencia actualizante. Noción clave de la motivación vital humana. En A. Sánchez Bodas, *Estar Presente* (págs. 91-98). Buenos Aires: Holo San Isidro.

Sánchez Bodas, A. (2006). *La filosofía en la obra de Carl Rogers y sus implicaciones en el caounseling*. Buenos Aires: República Argentina.

Segrera Tapia, A. J. (2004). El ser humano, su opresión y su liberación. En A. J. Segrera Tapia, *Una contribución a la formación social desde el enfoque centrado en la persona y la pedagogía liberadora* (págs. 39-64). México, D.F.

Torrance, J., Taylor, J. (Productores), & Simpson, M. (Dirección). (2006). *Diciendo si, diciendo no* [Película].

Stevens, J. O. (2011). *El darse cuenta*. Santiago, Chile: Cuatro Vientos.

## 11. Anexos

### 11.1. Conceptos importantes

#### Existencia del inconsciente (De León, 2003)

- a) Consciente.- la parte que podemos darnos cuenta accedando aquí y ahora. Experimentamos la realidad en áreas: somática, psicósomática, psicológica, transpersonal.
- b) Subconsciente.- parte de nuestra experiencia que accedamos con un esfuerzo mínimo.
- c) Inconsciente personal.- para accederlo al consciente, tenemos que hacer un esfuerzo especial, a veces utilizando técnicas. Contiene experiencias corporales y psicológicas referentes al individuo y a su historia. Tiene varios niveles.
- d) Inconsciente transpersonal.- (como el inconsciente colectivo de Jung) experiencias relacionadas con la comunidad humana y su historia, experiencias arquetípicas y todo tipo de experiencias místicas, metafísicas o espirituales.

#### Aquí y ahora (De León, 2003)

Para nuestro consciente sólo existe el espacio donde nos encontramos. Por NATURALEZA somos seres del aquí y del ahora. Si recurrimos a la información de la memoria, es para enriquecer nuestra experiencia presente. La ansiedad por lo tanto, es un aviso de que estamos en contra de nuestra naturaleza.

Nuestras experiencias están dirigidas por parte por nuestro consciente (aquí y ahora) y en parte por nuestro inconsciente; la interacción de ambos decide qué parte de la realidad va a fungir como figura y qué parte como fondo.

Permanecer aquí y ahora, observando sin prejuicios, es lo más efectivo para asimilar experiencias y transmutar a una realidad con significado y trascendencia.

#### Mecanismos de defensa (De León, 2003)

4 sistemas desde el más simple al más complejo. Cada sistema es sostenido por una dinámica que en esencia es inconsciente. Cada sistema cuenta con 5 mecanismos de defensa desde el más simple hasta el más complejo, y el mecanismo que entre en acción va a depender de la intensidad de la carga de la experiencia no asimilada.

Mecanismos de defensa

<i>Sistema</i>	<i>Negación</i>	<i>Distorsión</i>	<i>Justificación</i>	<i>Re identificación</i>
<b>Dinámica</b>	<b>Represión</b>	<b>Fantasia</b>	<b>Intelectualización</b>	<b>Confusión</b>
<b>Primer Mecanismo</b>	Aislamiento emocional	Distorsión sensorial	Diálogo del perro de arriba y el perro de abajo	Regresión
<b>Segundo Mecanismo</b>	Deflexión	Desplazamiento	Racionalización, culpar	Identificación
<b>Tercer Mecanismo</b>	Amnesia	Futurizar	Compensación	Introyección
<b>Cuarto Mecanismo</b>	Desconectar	Proyectar	Deshacer	Confluencia
<b>Quinto Mecanismo</b>	Disociación	Formación reactiva	Espiritualizar	Autonulificación

## 11.2. Ejercicios de autoconocimiento

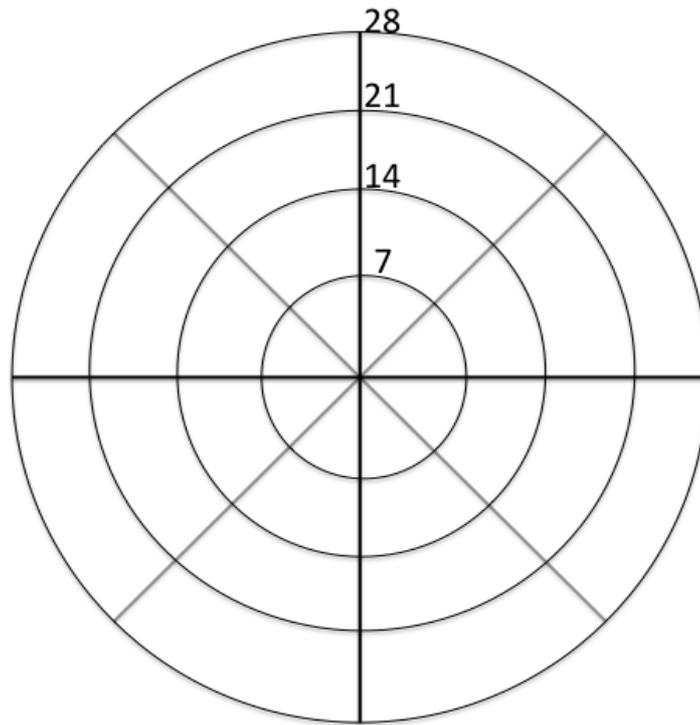
### Ejercicio de autoconocimiento

(Adaptado del Modelo de Ned Hermann HBDI)

Descriptor	Descriptor
Concreto Lógico Racional Teórico Matemático Cuantitativo Autoritario Basado en hechos	Resolución de problemas Análisis Estadística Aspectos técnicos Finanzas
Detallado Ordenado Secuencial Controlado Conservador Estructurado Dominante Recolector de datos	Planeación de proyectos Supervisión Administración Organización Implementación
Musical Espiritual Conservador Emocional Empático Intuitivo con la gente Simbólico	Expresión de ideas Relaciones personales Redacción Enseñanza Capacitación
Artístico Holístico Flexible Imaginativo Sintetizador Intuitivo para solucionar problemas Visual	Creatividad Innovación Integración Planeación estratégica Generación del cambio

A

D



B

C

### Prueba de habilidad para expresar

Instrucciones: Lee con atención cada pregunta y elije la opción que corresponda de acuerdo a tu experiencia.

1.- Cuando expresas tus ideas ¿encuentras con orden y facilidad las palabras que quieres emplear?

- a) casi siempre                                      b) algunas veces                                      c) casi nunca

2.- ¿Tienes control sobre tus sentimientos cuando éstos surgen en una conversación?

- a) casi siempre                                      b) algunas veces                                      c) casi nunca

3.- Cuando hablas ¿tienes la sensación de que los demás están escuchando sus puntos de vista con atención?

- a) casi siempre                                      b) algunas veces                                      c) casi nunca

4.- Cuando hablas ¿te das cuenta de cómo reaccionan los demás a lo que estás diciendo?

- a) casi siempre                                      b) algunas veces                                      c) casi nunca

5.- Al expresar tus puntos de vista ¿supones que los demás saben de qué estás hablando?

- a) casi siempre                                      b) algunas veces                                      c) casi nunca

6.- ¿Sientes dificultad para expresar tus ideas cuando sabes que son distintas a las de los demás?

- a) casi siempre                                      b) algunas veces                                      c) casi nunca

7.- ¿Sabes cómo influyen tu tono de voz, gestos y ademanes en los demás?

- a) casi siempre                                      b) algunas veces                                      c) casi nunca

8.- ¿Te muestras accesible para aclarar las dudas que los demás puedan tener sobre lo que dijiste?

- a) casi siempre                                      b) algunas veces                                      c) casi nunca

9.- Solicitas a los demás que manifiesten lo que piensan y sienten acerca de lo que mencionaste?

- a) casi siempre                                      b) algunas veces                                      c) casi nunca

10.- ¿Tienes la sensación de que hablas más que los demás durante las conversaciones?

- a) casi siempre                                      b) algunas veces                                      c) casi nunca

Busca la puntuación que corresponda a cada respuesta y enciérrala con un círculo.

	A	B	C
1	3	2	0
2	3	1	0
3	3	2	0
4	3	2	0
5	0	1	3
6	0	1	3
7	3	2	0
8	3	2	0
9	3	2	0
10	0	1	3
SUMA			
TOTAL			

0-7= Mala

8-15=Regular

16-23=Buena

24-30=Excelente

Mi capacidad para expresarme es:

#### Prueba de habilidad para escuchar

Instrucciones: Marca el número que corresponda a tu respuesta de acuerdo con la siguiente clave.

1.- Nunca lo hago

2.-Casi nunca lo hago

3.- A veces lo hago

4.- Casi siempre lo hago

5.- Siempre lo hago

	Respuesta
1.- Propicio un ambiente de confianza al mostrarme dispuesto a escuchar a la persona.	
2.- Doy el tiempo necesario y razonable para escuchar.	
3.- Trato de escuchar a la persona sin que influya su apariencia, edad, sexo o condición social. 4.- Permito que la otra persona termine de hablar sin interrumpirla.	
5.- Capto el mensaje verbal con facilidad.	
6.- Percibo adecuadamente el mensaje no verbal que se manifiesta con gestos, miradas, movimientos de las manos y posturas.	
7.- Me doy cuenta de los sentimientos que tiene la persona a quien escucho.	
8.- Verifico con las personas si entendí su mensaje y hago las preguntas necesarias para comprenderlo.	
9.- Respeto las opiniones de la persona sin evaluarlas precipitadamente, aunque sean diferentes a las mías.	
10.- Doy una respuesta oportuna a la otra persona al manifestarle lo que opino y siento acerca de lo que ha expresado.	
<b>SUMA TODOS LOS NÚMEROS:</b>	

0-13= Mala

14-25= Regular

26-38= Buena

39-50= Excelente

Mi capacidad para escuchar es:

### **11.3. Teoría del cerebro triúnico**

1.- Cerebro Reptil.- muy simple, pocas interrelaciones neuronales, impulsivo, sensaciones.

Instintos: sobrevivencia, territorialidad, sexuales, destructivos, etc.

Desde ahí, cuando hay agresión, la respuesta es: venganza.

2.- Límbico o amígdala.- emocional, razonamiento simple, pensamiento concreto.

Desde ahí, cuando hay agresión, la respuesta es: justicia.

3.- Neo córtex.- altruismo, razonamiento abstracto. Posibilidad del perdón (absurdo e irracional para los otros dos cerebros).

Desde ahí, cuando hay agresión, la respuesta es: perdón.

#### **11.4. Las maneras más comunes de no respetar la experiencia de los demás**

1.- Juzgando.- Algunas experiencias de otras personas, parecen poco familiares. Cualquier juicio, desprecio, burla, etc. es una condena a la experiencia y no alentará al otro para que se explore y conozca. “me siento incómodo” (es una experiencia) vs. “estás loco” (es un juicio).

2.- Ayudando.- Es la manera más común y aceptada. El ayudador se ayuda a él mismo ayudando a otros. Apresurándose con sus “primeros auxilios” detiene la expresión de sentimientos que son dolorosos o imposibles de aceptar para EL.

Todo el mundo dispone de un enorme potencial en desuso. La mayoría de la gente es mucho más capaz, inteligente y fuerte de lo que ella y nosotros creemos. Una gran parte de la debilidad, estupidez y locura en el mundo no es real, es solo el resultado de jugar el rol de débil, estúpido o loco. Con un claro beneficio y fuerza de por medio.

Débil=requiere de gran fuerza para que todo el mundo corra al rescate y haga el trabajo por él.

Estúpido=requiere de gran inteligencia para que otros piensen por él y carguen con la culpa si no resulta.

Loco=requiere de gran cordura manejando drásticamente a otros, logrando que lo vean más allá de todo control y responsabilidad.

Si asumimos la responsabilidad sobre nosotros mismos e insistimos en que los otros también lo hagan, nos volvemos inmunes a este tipo de manejos.

El modo de ayudar verdaderamente a alguien no es ayudándolo a hacer algo, sino ayudarlo a darse cuenta de su propia experiencia (sentimientos, acciones, fantasías).

Para saber qué quiero hacer con mi enojo o tristeza por ejemplo, primero debo vivenciarlos para poder desarrollarlos y asimilarlos. No solo evadirlos “comiendo, saliendo de compras, viendo tele, etc.”

3.- Señalando deberes y obligaciones.- Si de alguna manera decimos o sugerimos que una persona “debería” tener una experiencia en particular o que tiene la “obligación” de vivirla de cierta manera, esto solo logrará oscurecer la experiencia. No existe manera “adecuada o correcta” para vivenciar algo, eso es solo una fantasía.

4.- Explicando.- Averiguar las causas y razones, interpretar, explicar, son modos muy aceptados y recurridos de “comprender” su experiencia. De hecho, esos son realmente todos los modos de EVITAR su experiencia, lo cual puede explicar su

popularidad. Explicar, interpretar, juzgar, etc., son todas actividades de fantasía, hablar de la experiencia y NO expresiones de la experiencia. Tan pronto como comenzamos a explicar la experiencia perdemos contacto con ella, ¿cómo? perdiéndonos en una jungla de porqué si, por qué no, pero, condicionando. Si queremos perdernos ahí, está bien y es nuestra responsabilidad, solo tratemos de no arrastrar a otros explicando e interpretando lo que les sucede. Las interpretaciones solo son las propias proyecciones, sean “correctas” o no, son irrelevantes para la propia vivencia de la persona y se corre el riesgo de reducir el darse cuenta de la persona (este es el mayor defecto de casi todos los grupos terapéuticos). “¿por qué reaccionaste así? ¿a qué se debe que te pasó eso? ¿cómo es que piensas eso?” (búsqueda de razones) vs. “¿Cómo te sientes? ¿qué te está pasando? ¿qué estás sintiendo físicamente? ¿qué estás vivenciando?” (ayuda a la persona a tomar mayor contacto con lo que está experimentando). (Stevens, 2011; De León, 2003).

### **11.4.1. ¿Por qué no soy asertivo? Principales causas de la falta de asertividad**

- a) La persona no ha aprendido a ser asertiva o lo ha aprendido de forma inadecuada
- b) La persona conoce la conducta apropiada, pero siente tanta ansiedad que la emite de forma parcial
- c) La persona no conoce o rechaza sus derechos

¿qué son los derechos asertivos? son unos derechos no escritos, que todos poseemos, pero que muchas veces olvidamos a costa de nuestra autoestima. no sirven para "pisar" al otro, pero sí para considerarnos a la misma altura que todos los demás.

#### Tabla de derechos asertivos:

1. El derecho a ser tratado con respeto y dignidad
  2. El derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones
  3. El derecho a ser escuchado y tomado en serio
  4. El derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones
  5. El derecho a decir "NO" sin sentir culpa
  6. El derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta de que también mi interlocutor tiene derecho a decir "no".
  7. El derecho a cambiar
  8. El derecho a cometer errores
  9. El derecho a pedir información y ser informado
  10. El derecho a obtener aquello por lo que pagué
  11. El derecho a decidir no ser asertivo
  12. El derecho a ser independiente
  13. El derecho a decidir qué hacer con mis propiedades, cuerpo, tiempo, etc., mientras no se violen los derechos de otras personas
  14. El derecho a tener éxito
  15. El derecho a gozar y disfrutar
  16. El derecho a mi descanso, aislamiento, siendo asertivo
  17. El derecho a superarme, aun superando a los demás
- d) La persona posee unos patrones irracionales de pensamiento que le impiden actuar de forma asertiva

#### Lista de ideas irracionales de Ellis

- 1.- Es necesario para un ser humano ser querido y aceptado por todo el mundo

- 2.- Uno tiene que ser muy competente y saber resolverlo todo si quiere considerarse necesario y útil
- 3.- Hay gente mala y despreciable que debe de recibir su merecido
- 4.- Es horrible que las cosas no salgan de la misma forma que a uno le gustaría
- 5.- La desgracia humana es debida a causas externas y la gente no tiene ninguna o muy pocas posibilidades de controlar sus disgustos y trastornos
- 6.- Si algo es o puede ser peligroso o atemorizante, hay que preocuparse mucho al respecto y recrearse constantemente en la posibilidad de que ocurra
- 7.- Es más fácil evitar que hacer frente a algunas dificultades o responsabilidades personales
- 8.- Siempre se necesita de alguien más fuerte que uno mismo en quien poder confiar
- 9.- Un suceso pasado es un importante determinante de la conducta presente, porque si algo nos afectó mucho, continuará afectándonos indefinidamente
- 10.- Uno debe de estar permanentemente preocupado por los problemas de los demás  
(Castanyer Mayer-Spiess, 1998)

## **11.5. Cuatro típicas formas de respuesta no asertivas**

### **1. BLOQUEO**

Conducta: ninguna, "quedarse paralizado".

Pensamiento: a veces, no hay un pensamiento claro, la persona tiene "la mente en blanco". Otras, la persona se va enviando auto-mensajes ansiógenos y repetitivos: "tengo que decir algo", "esto cada vez es peor", "Dios mío, ¿y ahora qué hago?", etc.

Generalmente, esta forma de respuesta causa una gran ansiedad en la persona y es vivida como algo terrible e insuperable.

### **2. SOBREADAPTACION**

Conducta: el sujeto responde según crea que es el deseo del otro.

Pensamiento: atención centrada en lo que la otra persona pueda estar esperando: "tengo que sonreírle", "si le digo mi opinión, se va a enfadar", "¿querrá que le de la razón?" esta es una de las respuestas más comunes de las personas no-asertivas.

### **3. ANSIEDAD**

Conducta: tartamudeo, sudor, retorcimiento de manos, movimientos estereotipados, etc.

Pensamiento: "me ha pillado" "¿y ahora qué digo?" "tengo que justificarme", etc. La persona se da rápidas instrucciones respecto a cómo comportarse, pero éstas suelen llevar una gran carga de ansiedad.

Otras veces, la ansiedad es parte de un bloqueo. En estos casos, la persona no puede pensar nada porque está bloqueada, y generalmente, tampoco emite otra respuesta encaminada a afrontar la situación.

Esta forma de comportamiento tiene grados. Puede ir desde una respuesta correcta, que afronta la situación, aunque con nerviosismo interno o externo, hasta el descrito bloqueo, en el que la persona no emite más respuesta que la ansiedad.

### **4. AGRESIVIDAD**

Conducta: elevación de la voz, portazos, insultos, etc.

Pensamiento: "ya no aguanto más", "esto es insoportable", "tengo que decirle algo como sea", "a ver si se cree que soy idiota".

Esta conducta, a veces, sigue a la de ansiedad. La persona se siente tan ansiosa, que tiene necesidad de estallar, con la idea, además, de tener que salir airoso de la situación. (Castanyer Mayer-Spiess, 1998).